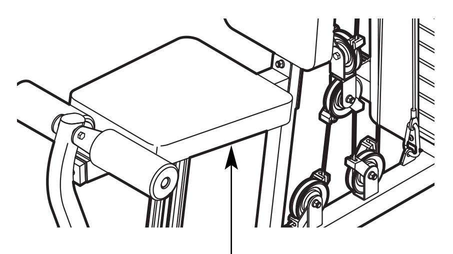
WEIDER® 4990 I

Modell-Nr. WEEVSY2909.0
Serien-Nr. __________________

Schreiben Sie die Seriennummer in den oben dafür freigehaltenen Platz, falls sie in Zukunft gebraucht werden sollte.



Aufkleber mit Serien-Nr. (unter sitz)

FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur vollkommenen Zufrie-denstel-lung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

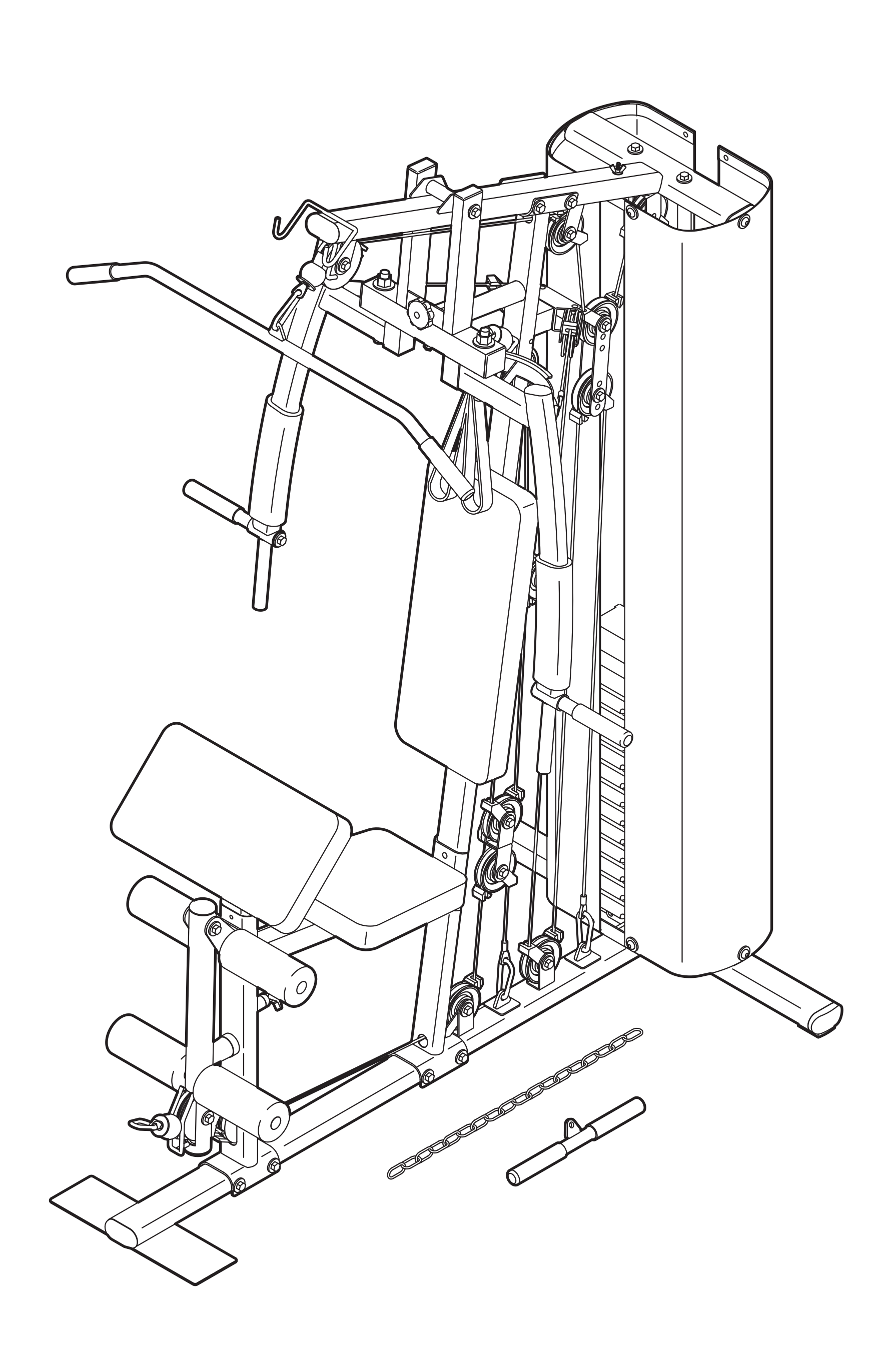
E-mail:
csgermany@iconeurope.com

Unsere Website:
www.iconsupport.eu

⚠ VORSICHT

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteren Gebrauch.

BEDIENUNGSANLEITUNG



www.iconeurope.com

INHALTVERZEICHNIS

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

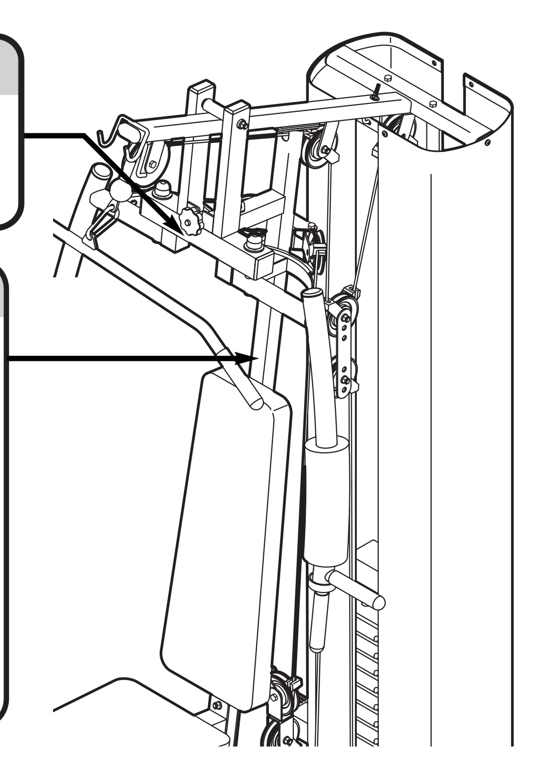
Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.

⚠WARNUNG

Halten sie hände und finger von dieser gegend fern.

⚠WARNUNG

- Falscher Gebrauch dieses Geräts kann ernsthafte Verletzungen verursachen.
- Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung und beachten Sie alle Warnungen und Anleitungen.
- Erlauben Sie Kindern nicht, auf dem Gerät oder in seiner direkten Umgebung zu spielen.
- Das maximale Benutzergewicht von 136 kg darf nicht überschritten werden.
- Sollte der Warnungsaufkleber beschädigt oder unleserlich sein, oder fehlen, ersetzen Sie ihn.



WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN

⚠ WARNUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Heimfitnesstation angebracht wurden, bevor Sie diesen Lauftrainer benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

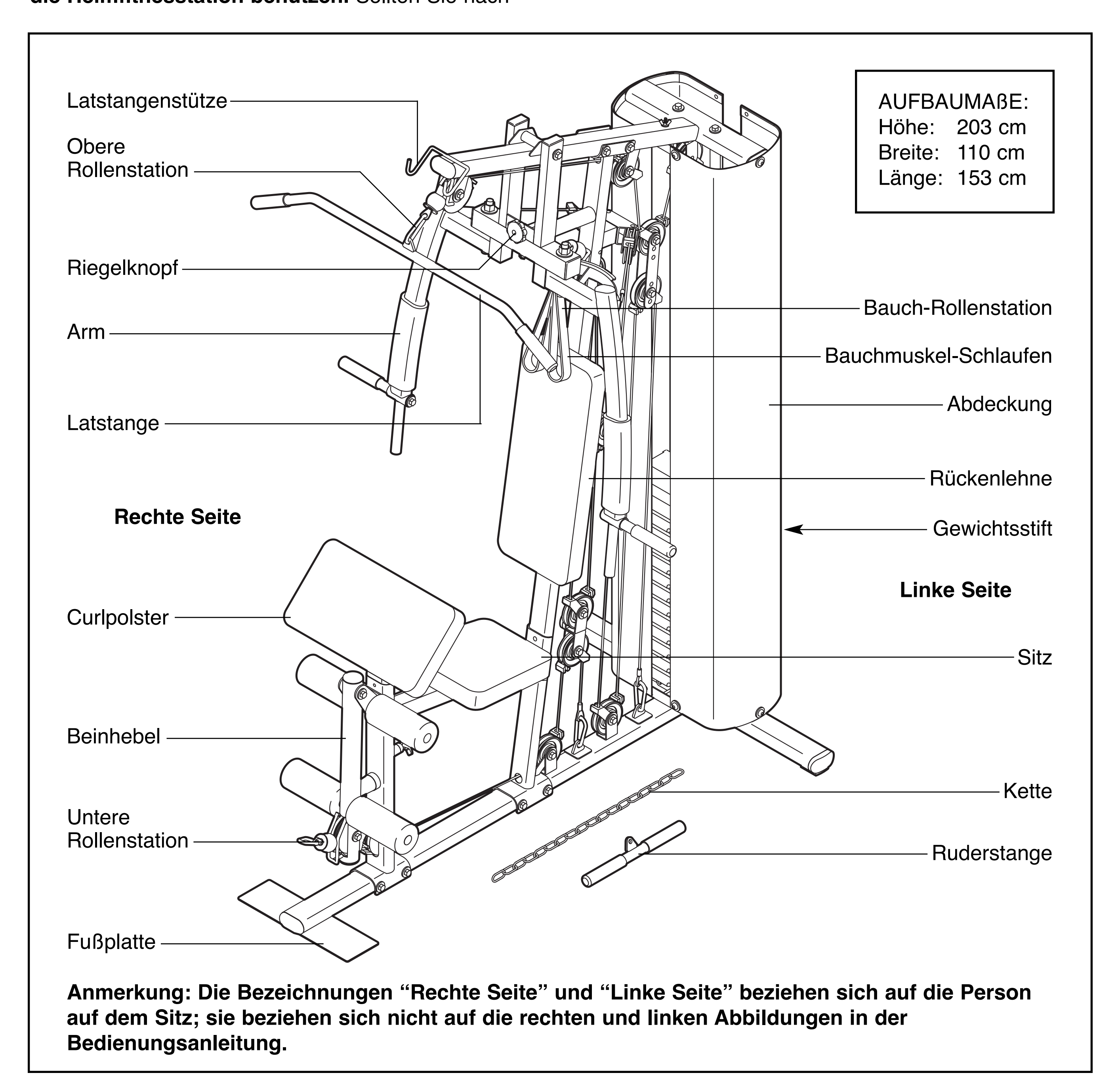
1. **Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.**
2. **Der Besitzer dieses Geräts trägt die Verantwortung, alle Benutzer der Heimfitnesstation über alle Vorsichtsmaßnahmen zu informieren.**
3. **Die Heimfitnesstation ist nur zum Hausgebrauch zugelassen. Verwenden Sie die Heimfitnesstation nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**
4. **Benützen Sie die Heimfitnesstation nur auf einer ebenen Fläche. Bedecken Sie den Boden unter der Heimfitnesstation, um den Fussboden zu schonen.**
5. **Überprüfen Sie alle Teile regelmäßig und ziehen Sie sie nach, wenn notwendig. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort.**
6. **Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollen von der Heimfitnesstation ferngehalten werden.**
7. **Die Heimfitnesstation sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 136 kg wiegen.**
8. **Tragen Sie angemessene Sportkleidung während Sie trainieren; tragen Sie keine zu lockere Kleidung die sich in der Heimfitnesstation verfangen könnte. Tragen Sie immer Sportschuhe um Ihre Füsse zu schützen.**
9. **Halten Sie Hände und Füsse von bewegenden Teilen fern.**
10. **Achten Sie darauf, dass die Kabel immer auf den Rollen aufliegen. Sollte ein Kabel während des Trainings einmal verhaken, unterbrechen Sie sofort das Training und kontrollieren Sie, ob sich die Kabel noch in den Rollen befindet.**
11. **Entriegeln Sie niemals die Arme, den Beinhebel oder die Latstange, während die Gewichte im erhöhten Zustand sind. Die Gewichte werden mit grosser Wucht herunterfallen.**
12. **Entfernen Sie immer die Latstange von der Heimfitnesstation, wenn Sie eine Übung durchführen wozu Sie keine Latstange benötigen.**
13. **Um ein Umkippen zu vermeiden, setzen Sie sich immer auf den Sitz oder stellen Sie sich auf die Fußplatte, wenn Sie die Kraftstation verwenden.**
14. **Überanstrengung beim Sport kann zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Sollte Ihnen schwindelig werden oder sollten Sie plötzlich Schmerzen haben, hören Sie sofort mit dem Training auf und kühlen Sie ab.**
15. **Verwenden Sie die Heimfitnesstation nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.**

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für die vielseitige WEIDER® 4990 I Heimfitnesstation entschieden haben. Die 4990 I Heimfitnesstation bietet eine Auswahl an Gewichtsstationen an, die dafür bestimmt sind, jede Hauptmuskelgruppe des Körpers zu entwickeln. Ob es Ihr Ziel ist, Ihren Körper zu straffen, Ihre Muskeln dramatisch zu vergrößern und zu stärken oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu verbessern, die Heimfitnesstation wird Ihnen dabei helfen, spezifische Resultate zu erzielen.

Zu Ihrem Vorteil, lesen Sie diese Bedienungsanleitung vorsichtig durch, bevor Sie die Heimfitnesstation benützen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich bitte auf die Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodell–Nummer und die Serien–Nummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modell–Nummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

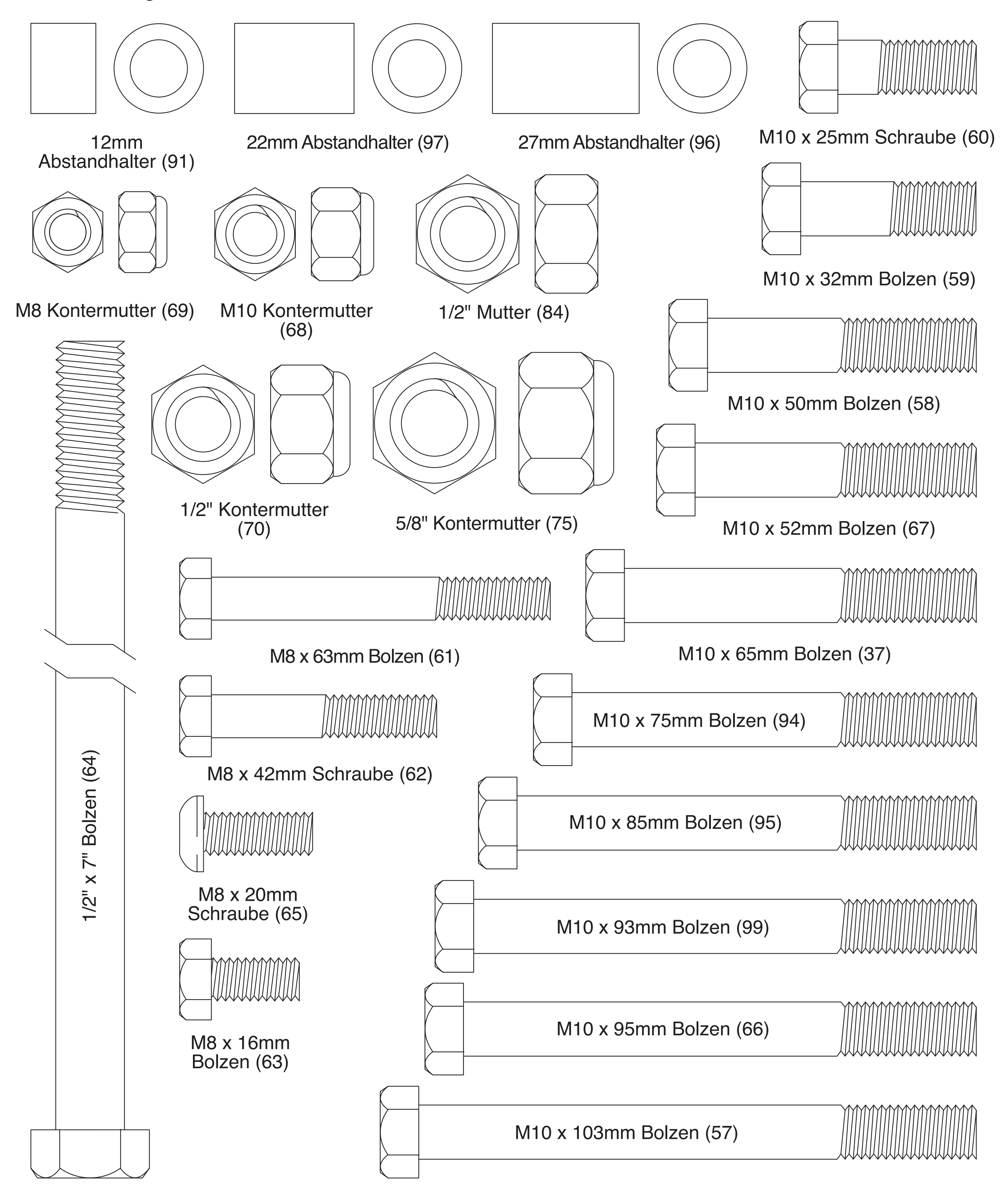
Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

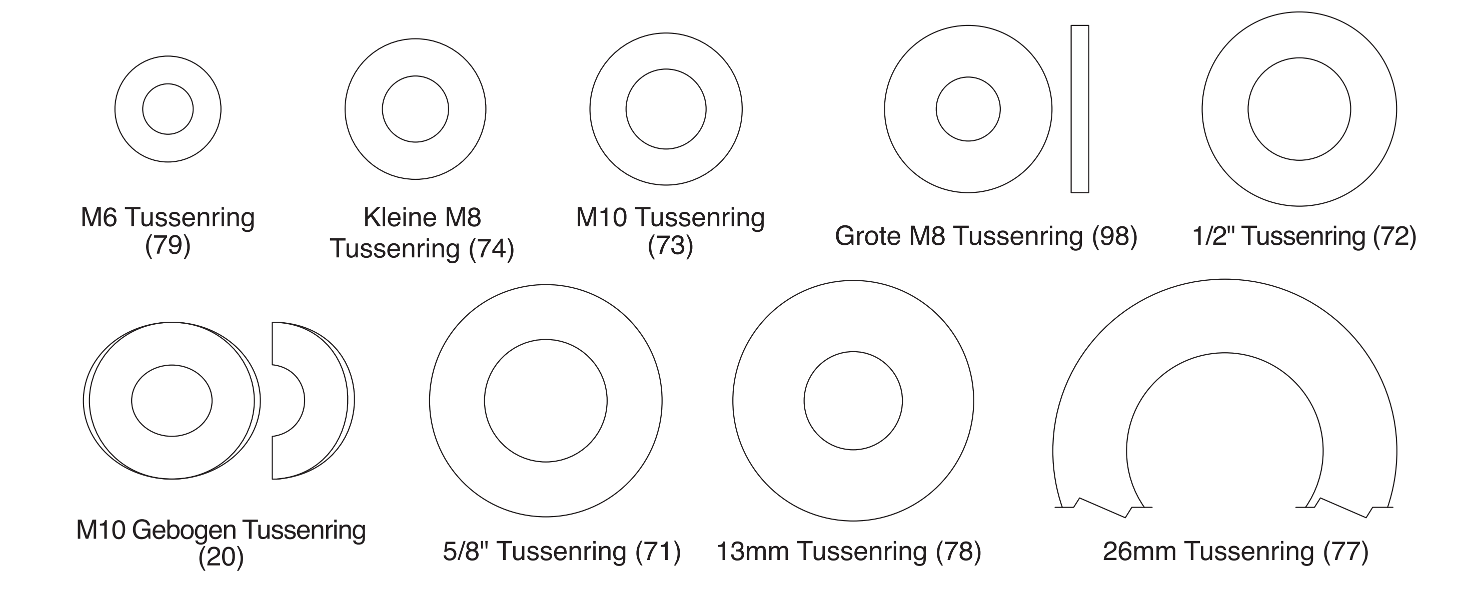


Anmerkung: Die Bezeichnungen “Rechte Seite” und “Linke Seite” beziehen sich auf die Person auf dem Sitz; sie beziehen sich nicht auf die rechten und linken Abbildungen in der Bedienungsanleitung.

DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Beziehen Sie sich auf die Abbildungen unten und auf Seite 6, um die kleinen Montageteile zu identifizieren. zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. **Anmerkung: Einige der kleinen Teile wurden eventuell schon in der Fabrik befestigt. Sollten Sie ein Teil nicht finden können, prüfen Sie nach, ob es nicht schon befestigt wurde.**





MONTAGE

Um die Montage zu erleichtern, lesen Sie sorgfältig die folgenden Informationen und Gebrauchsanweisung:

- Man braucht zwei Leute zur Montage.
- Wegen ihres Gewichts und Grösse, sollte die Heimfitnesstation in dem Bereich montiert werden, wo sie benützt wird. Achten Sie darauf, dass Sie genügend Platz haben, um bei der Montage um das Gerät.
- Geben Sie alle Teile an einen dafür freigemachten Ort. Werfen Sie keine Packungsmaterialien weg, bevor die Montage vollendet ist.
- Verwenden Sie zur Identifizierung der kleinen Teile die DIAGRAMME FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE auf Seite 5 und 6.
- Die folgenden Werkzeuge (nicht inkludiert) könnten für die Montage notwendig sein:

  zwei verstellbare Schraubenschlüssel

  einen Gummihammer

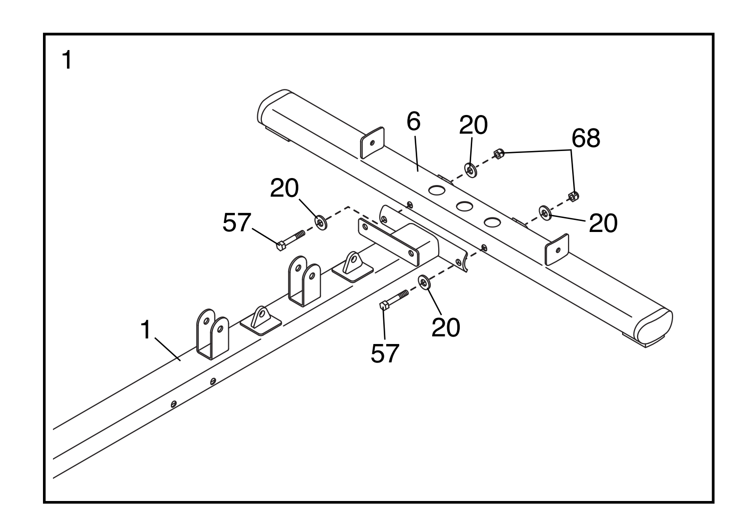
  einen normalen Schraubendreher

  einen Kreuzschlitzschraubendreher

  Die Montage wird erleichtert, wenn man ein Set Steckschlüssel, ein Set Gabelschlüssel oder Ringschlüssel oder ein Set von Ratschenschlüsseln zur Verfügung hat.

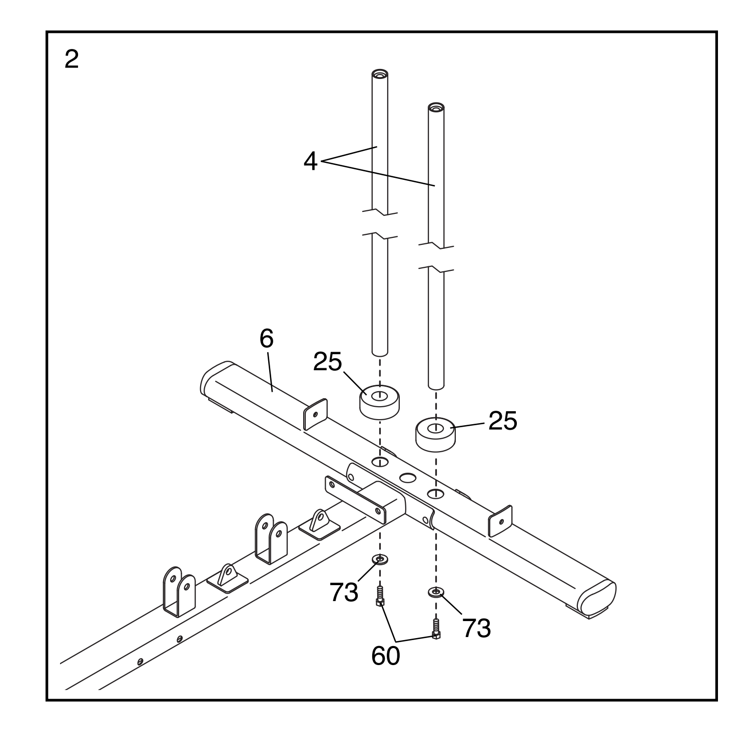
1. Legen Sie die kurze Basis (6) und die lange Basis (1) wie angezeigt aus.

   Befestigen Sie die kurze Basis (6) an eine lange Basis (1) mit zwei M10 x 103mm Bolzen (57), vier Gebogenen M10 Unterlegscheiben (20), und zwei M10 Kontermuttern (68).



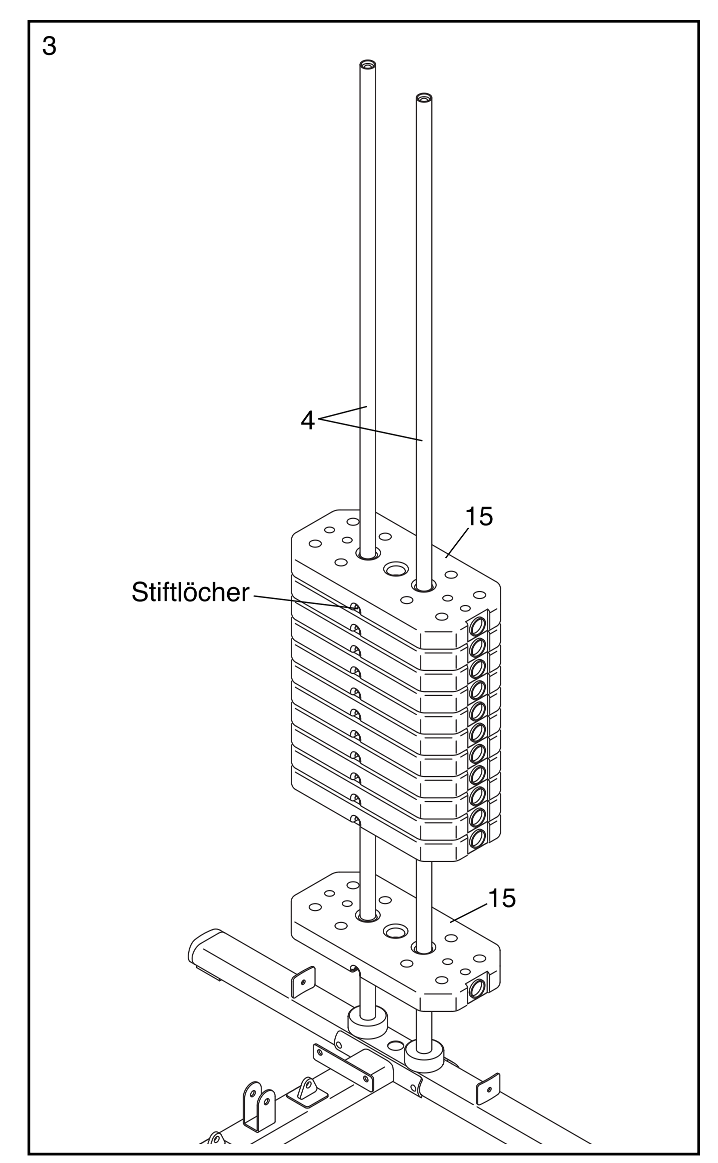
2. Schieben Sie die zwei Gewichtsstossdämpfer (25) auf die Gewichtsgleitstangen (4), und fügen Sie die Gewichtsgleitstangen in die kurze Basis (6) ein.

   Befestigen Sie die Gewichtsgleitstangen (4) an die kurze Basis (6) mit zwei M10 x 25mm Schrauben (60) und zwei M10 Unterlegscheiben (73).



3. Legen Sie die zwölf Gewichte (15) so aus, sodass die Stiftlöcher sich auf der unteren Seite der Gewichte, wie angezeigt, befinden.

   Schieben Sie die Gewichte (15) auf die Gewichtsgleitstangen (4) auf.



4. Richten Sie die obere Gewichtsbuchse (26) und die Gewichtseinstellröhre (7) so aus, wie angezeigt. Schieben Sie die obere Gewichtsbuchse auf die Gewichtseinstellröhre und stimmen Sie das Loch der obersten Gewichtsbuchse mit dem höchsten Loch an der Gewichtseinstellröhre überein.

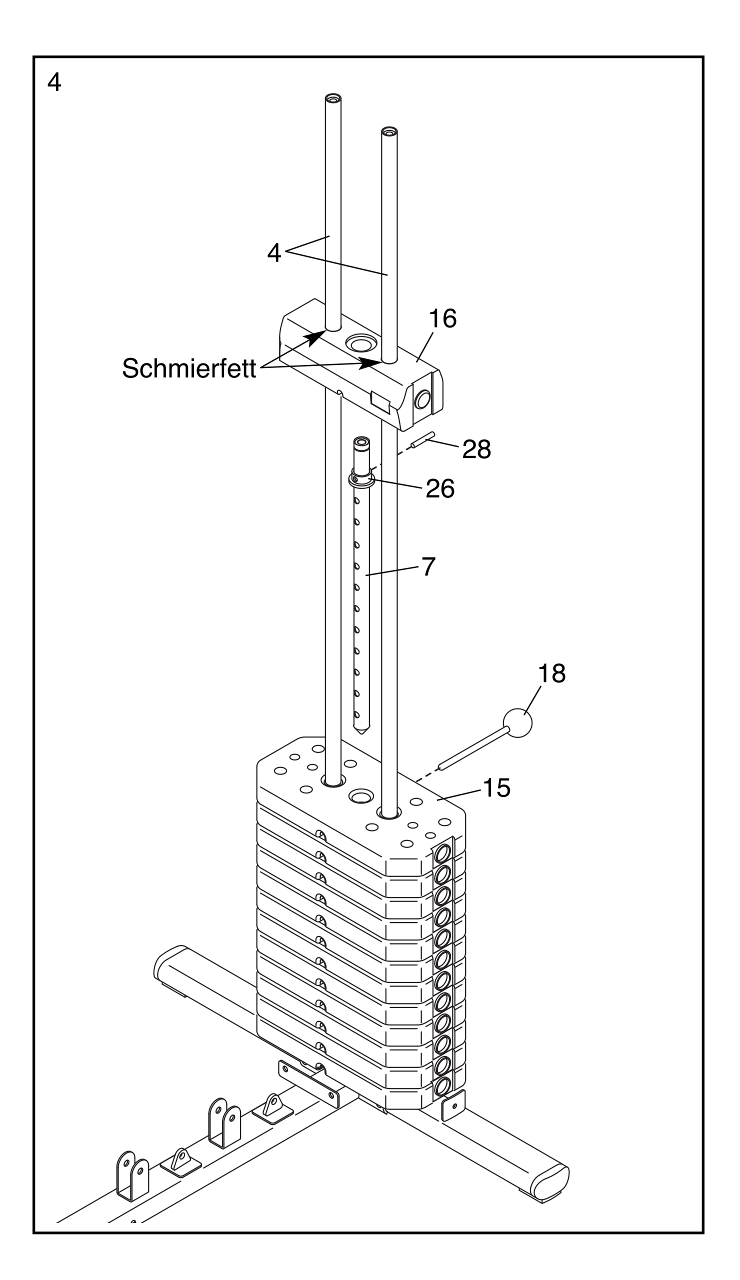
   Schieben Sie den Buchsenstift (28) durch die oberste Gewichtsbuchse (26) und die Gewichtseinstellröhre (7).

   Schieben Sie dann die Gewichtseinstellröhre (7) durch die zwölf Gewichte (15).

   Geben Sie nun etwas von dem beigelegten Schmierfett auf die angedeuteten Löcher am obersten Gewicht (16).

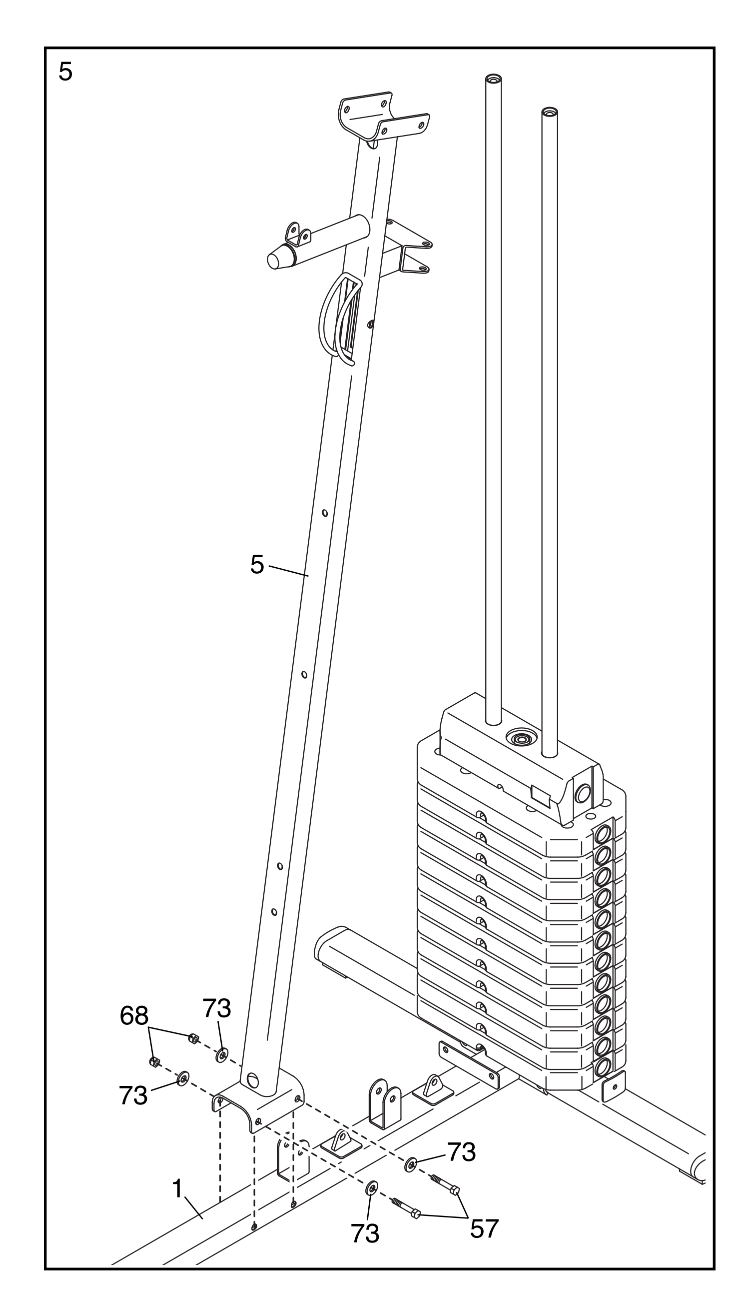
   Schieben Sie das oberste Gewicht (16) auf die Gewichtsgleitstangen (4) und drücken Sie das oberste Gewicht auf die Gewichtseinstellröhre (7).

   Schieben Sie dann den Gewichtsstift (18) durch eines der Gewichte (15).



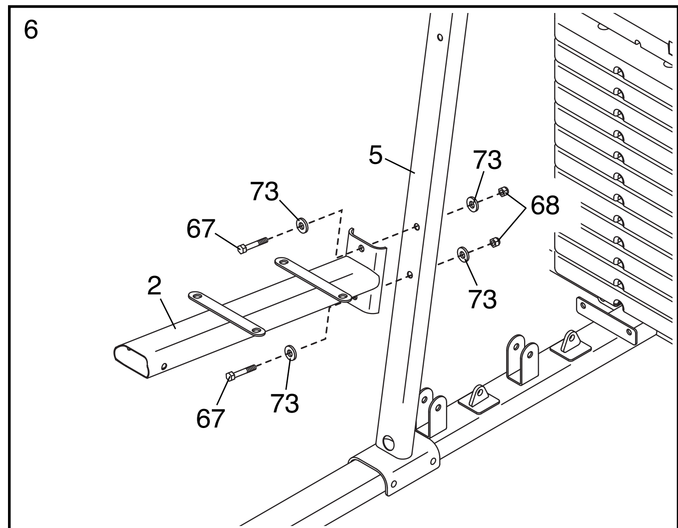
5. Richten Sie den Pfosten (5) so aus, wie angedeutet.

   Befestigen Sie den Pfosten (5) mit zwei M10 x 103mm Bolzen (57), vier M10 Unterlegscheiben (73) und zwei selbstsichernden M10 Kontermuttern (68) an der langen Basis (1); **ziehen Sie die selbstsichernden Kontermuttern noch nicht fest.**



6. Legen Sie den Sitzrahmen (2) wie angezeigt aus.

   Befestigen Sie den Sitzrahmen (2) an den Pfosten (5) mit zwei M10 x 52mm Bolzen (67), vier M10 Unterlegscheiben (73), und zwei M10 Kontermuttern (68); **ziehen Sie die selbstsichernden Kontermuttern noch nicht fest.**



7. Richten Sie das Bein (21) so aus, wie angedeutet.

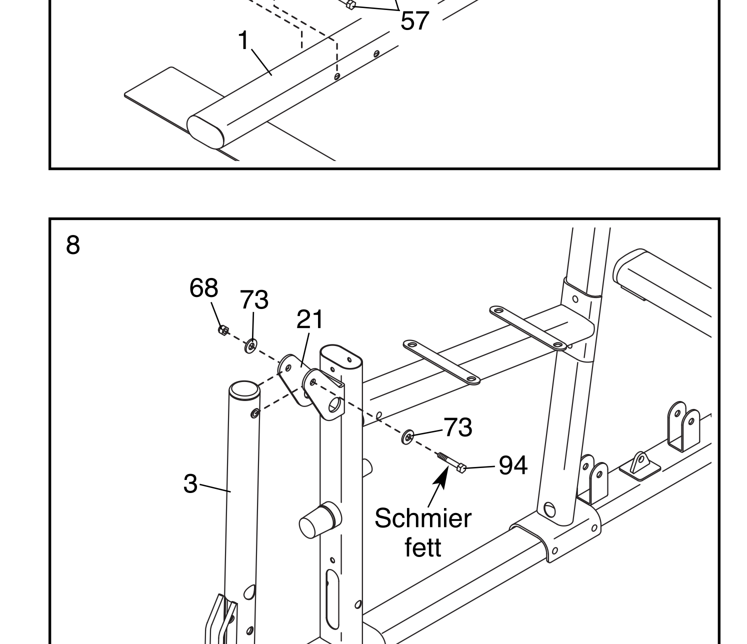
   Schieben Sie die angedeutete Klammer am Bein (21) durch den Sitzrahmen (2). Befestigen Sie das Bein mit einem M10 x 93mm Bolzen (99), zwei gebogene M10 Unterlegscheiben (20) und einer selbstsichernden M10 Kontermutter (68) am Sitzrahmen; **ziehen Sie die selbstsichernde Kontermutter noch nicht fest.**

   Befestigen Sie nun das Bein (21) mit zwei M10 x 103mm Bolzen (57), vier M10 Unterlegscheiben (73) und zwei selbstsichernden M10 Kontermuttern (68) an der langen Basis (1); **ziehen Sie die selbstsichernden Kontermuttern noch nicht fest.**

8. Geben Sie ein wenig Schmierfett auf einen M10 x 75mm Bolzen (94).

   Legen Sie den Beinhebel (3) wie angezeigt aus.

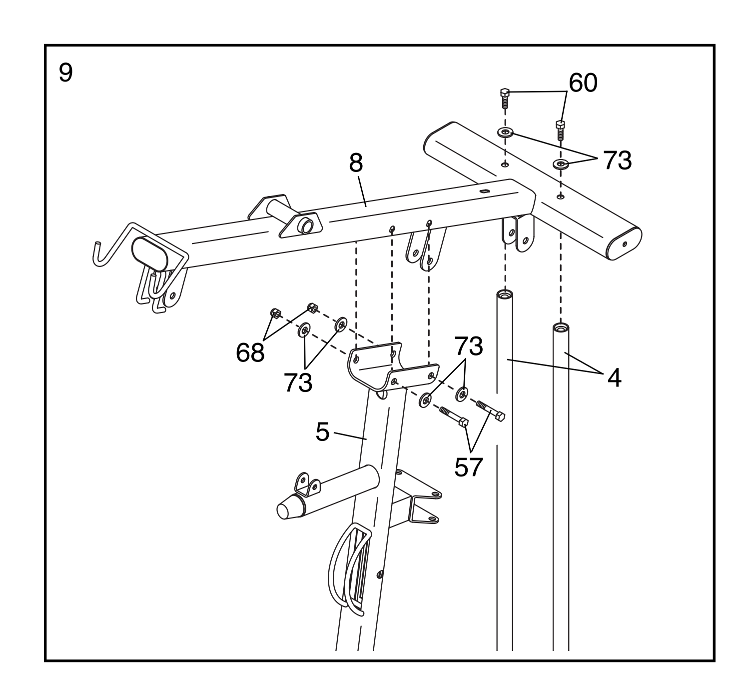
   Befestigen Sie den Beinhebel (3) mit dem M10 x 75mm Bolzen (94), zwei M10 Unterlegscheiben (73) und einer selbstsichernden M10 Kontermutter (68) am Bein (21). **Ziehen Sie die selbstsichernde Kontermutter nicht zu fest an; man muss den Beinhebel leicht drehen können.**



9. Befestigen Sie den oberen Rahmen (8) an den Pfosten (5) mit zwei M10 x 103mm Bolzen (57) vier M10 Unterlegscheiben (73) und zwei Kontermuttern (68); **ziehen Sie die selbstsichernden Kontermuttern noch nicht fest.**

   Anschliessend, befestigen Sie den oberen Rahmen (8) an jede Gewichtsgleitstange (4) mit zwei M10 x 25mm Schrauben (60) und zwei M10 Unterlegscheiben (73).

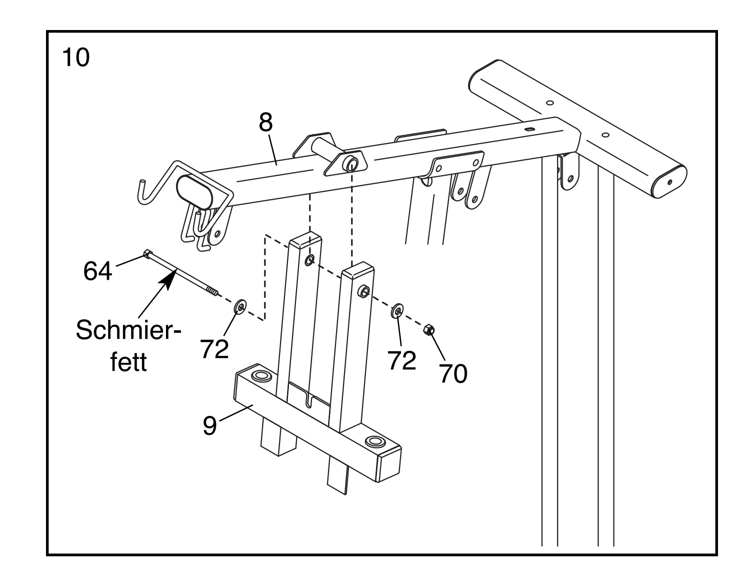
   Siehe Schritte 5 bis 9. Ziehen Sie alle selbstsichernden M10 Kontermuttern (68) fest.



10. Geben Sie ein wenig Schmierfett auf einen 1/2" x 7" Bolzen (64).

    Legen Sie das Armgestell (9) wie angezeigt aus.

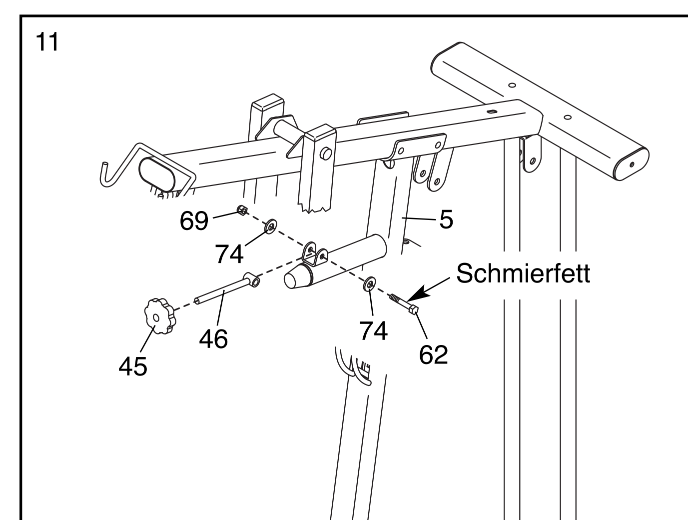
    Befestigen Sie das Armgestell (9) an den oberen Rahmen (8) mit dem 1/2" x 7" Bolzen (64), zwei 1/2" Unterlegscheiben (72), und einer 1/2" Kontermutter (70). **Ziehen Sie die Kontermutter nicht zu fest an; das Armgestell muss sich leicht drehen können.**



11. Geben Sie ein wenig Schmierfett auf einer M8 x 42mm Bolzen (62).

    Halten Sie die Verschlusstange (46) in der Klammer auf dem Pfosten (5). Befestigen Sie die Verschlusstange mit der M8 x 42mm Bolzen (62), zwei Kleinen M8 Unterlegscheiben (74), und einer M8 Kontermutter (69). **Ziehen Sie die Kontermutter nicht zu fest an; die Verschlusstange muss sich leicht drehen können.**

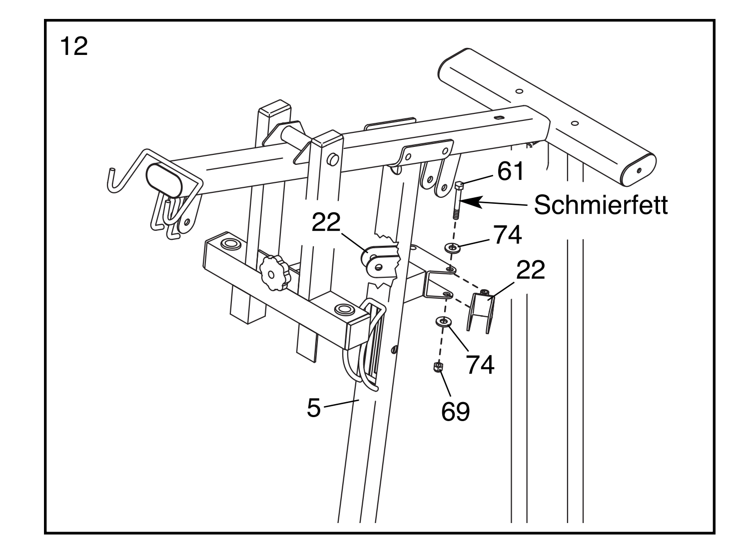
    Drehen Sie den Riegelknopf (45) auf dem Ende der Verschlusstange (46) fest.



12. Geben Sie ein wenig Schmierfett auf einen M8 x 63mm Bolzen (61).

    Befestigen Sie eine U-Klammer (22) an eine Seite des Pfostens (5) mit dem M8 x 63mm Bolzen (61), zwei Kleinen M8 Unterlegscheiben (74), und einer M8 Kontermutter (69). **Ziehen Sie die Kontermutter nicht zu fest an; die U-Klammer muss sich leicht drehen können.**

    Befestigen Sie die andere U-Klammer (22) an den Pfosten (5) auf die gleiche Weise.



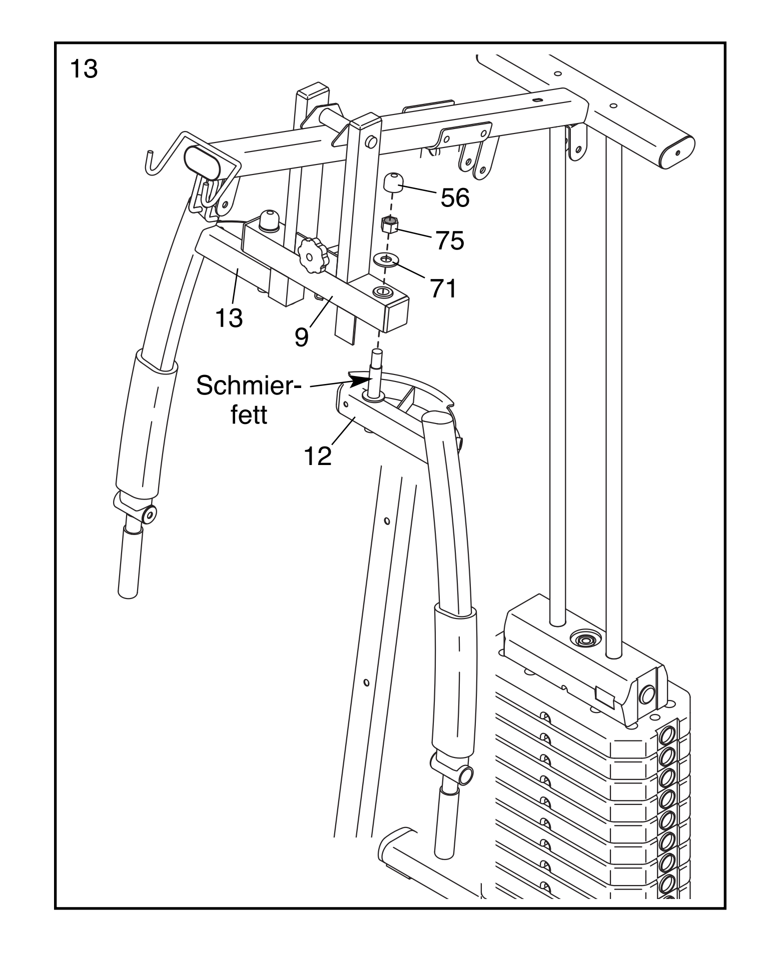
13. Identifizieren Sie den linken Arm (12), welches mit einem „L“ Aufkleber gekennzeichnet ist, und legen Sie ihn wie angezeigt aus (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts).

    Geben Sie ein wenig Schmierfett auf die achse auf dem linken Arm (12).

    Fügen Sie den linken Arm (12) in das Armgestell (9) ein. Befestigen Sie den linken Arm mit einer 5/8" Kontermutter (75) und einer 5/8" Unterlegscheibe (71). **Ziehen Sie die Kontermutter nicht zu fest an; der linke Arm muss sich leicht drehen können.**

    Anschliessend, drücken Sie eine 5/8" Domkappe (56) auf die 5/8" Kontermutter (75) auf.

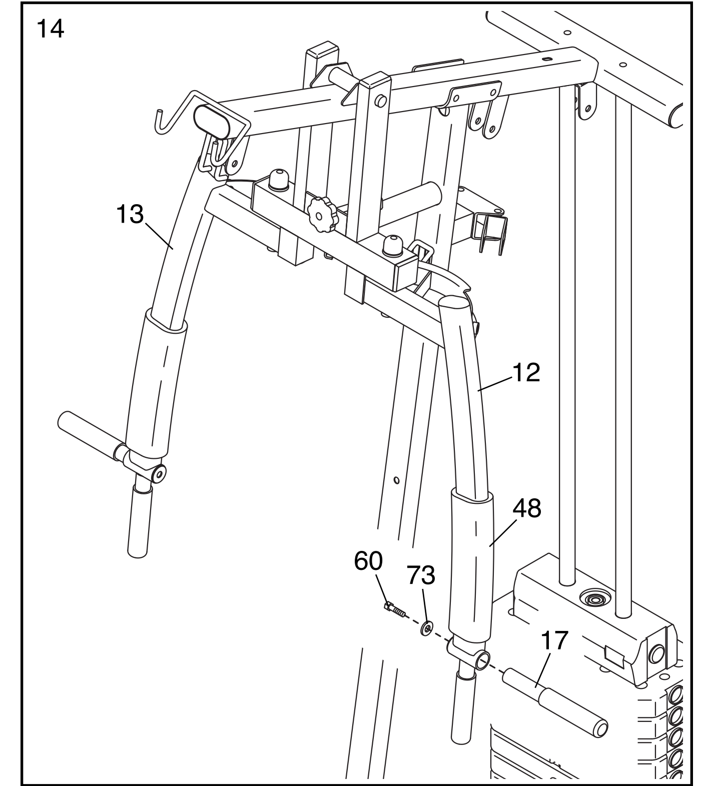
    Befestigen Sie den rechten Arm (13) auf die gleiche Weise.



14. Schieben Sie einen grossen Schaumstoffpolster (48) auf den linken Arm (12) auf.

    Fügen Sie einen Handgriff (17) in den linken Arm (12) ein. Befestigen Sie den Handgriff mit einer M10 x 25mm Schraube (60) und einer M10 Unterlegscheibe (73).

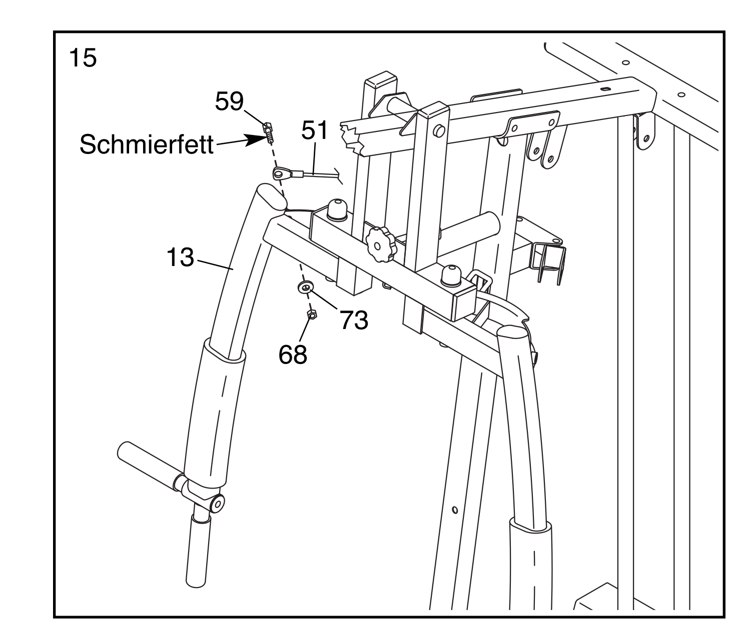
    Wiederholen Sie diesen Schritt für den rechten Arm (13).



15. Siehe KABELDIAGRAMME auf Seite 27 und identifizieren Sie das Armkabel (51).

    Geben Sie ein wenig Schmierfett auf einen M10 x 32mm Bolzen (59).

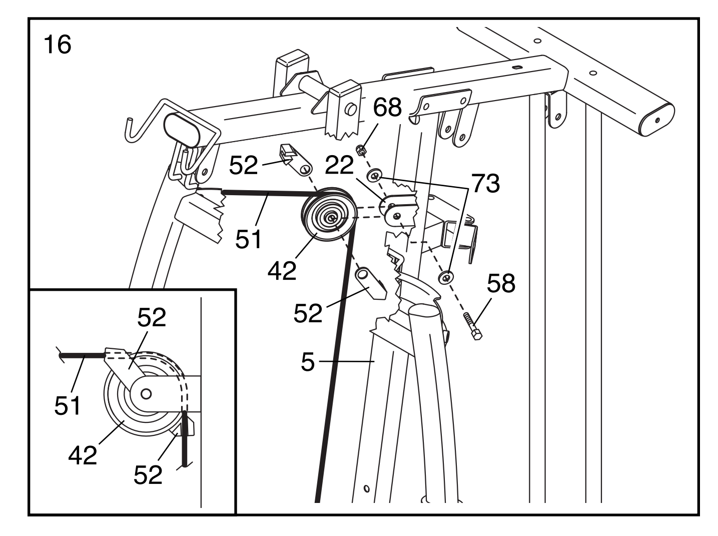
    Befestigen Sie das Ende des Armkabels (51) an den rechten Arm (13) mit einem M10 x 32mm Bolzen (59), und einer M10 Unterlegscheibe (73), und einer M10 Kontermutter (68). **Ziehen Sie die Kontermutter nicht zu fest an; das Ende des Armkabels muss sich leicht drehen können.**



16. Leiten Sie das Armkabel (51) über eine Rolle (42).

    Befestigen Sie die Rolle (42) und zwei Kabelführungen (52) an die rechte U-Klammer (22) auf den Pfosten (5) mit einem M10 x 50mm Bolzen (58), zwei M10 Unterlegscheiben (73), und einer M10 Kontermutter (68). **Achten Sie darauf, dass die Kabelführungen so ausgerichtet sind, wie hier angezeigt.**

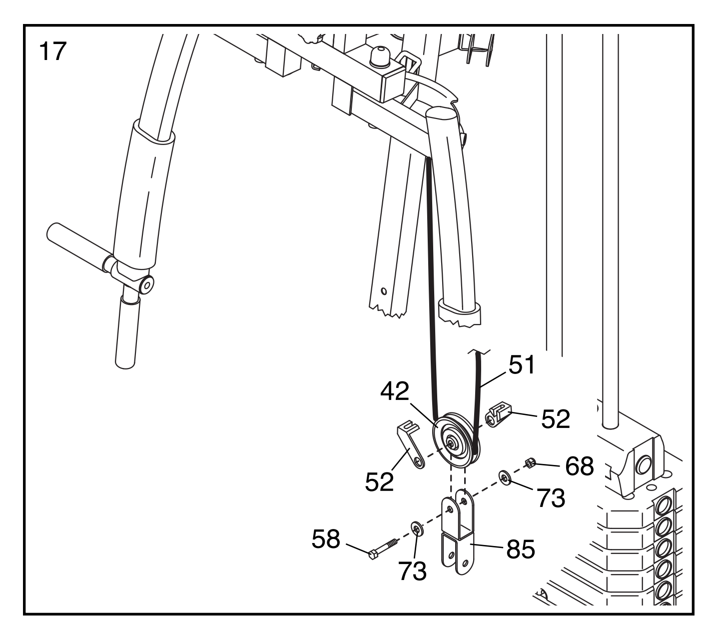
    Siehe eingesetzte Detailzeichnung. Vergewissern Sie sich, dass die Kabelführungen (52) das Armkabel (51) in der Fuge der Rolle (42) halten.



17. Leiten Sie das Armkabel (51) unter eine Rolle durch (42).

    Befestigen Sie die Rolle (42), und zwei Kabelführungen (52) an einem Ende der Versetzte doppelte U-Klammer (85) mit einem M10 x 50mm Bolzen (58), zwei M10 Unterlegscheiben (73), und einer M10 Kontermutter (68).

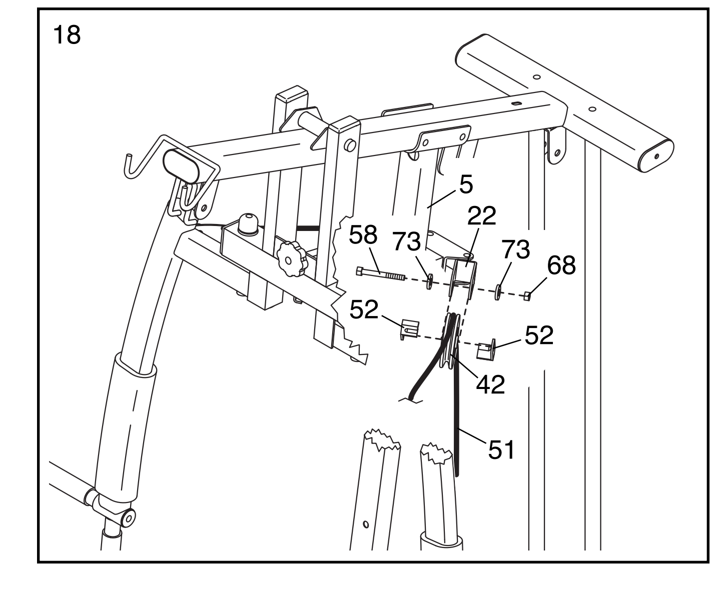
    Vergewissern Sie sich, dass die Kabelführungen (52) das Armkabel (51) in der Fuge der Rolle (42) halten.



18. Leiten Sie das Armkabel (51) über eine Rolle (42).

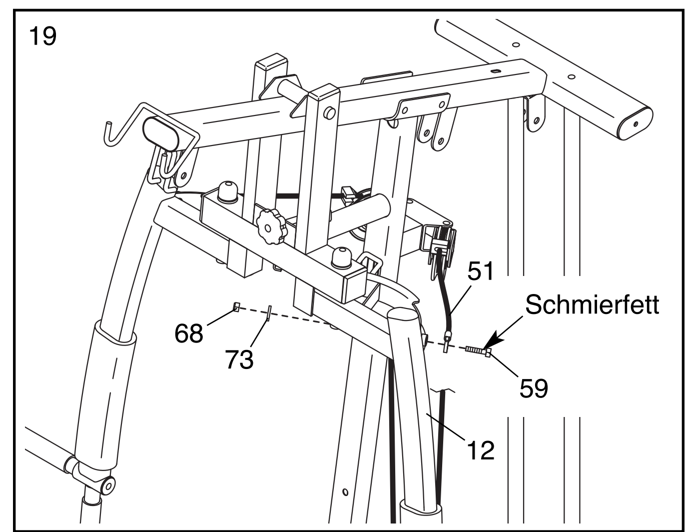
    Befestigen Sie die Rolle (42) und zwei Kabelführungen (52) an die linke U-Klammer (22) auf dem Pfosten (5) mit einem M10 x 50mm Bolzen (58), zwei M10 Unterlegscheiben (73), und einer M10 Kontermutter (68).

    Vergewissern Sie sich, dass die Kabelführungen (52) das Armkabel (51) in der Fuge der Rolle (42) halten.



19. Geben Sie ein wenig Schmierfett auf einen M10 x 32mm Bolzen (59).

    Befestigen Sie das Ende des Armkabels (51) an den linken Arm (12) mit dem M10 x 32mm Bolzen (59), einer M10 Unterlegscheibe (73), und einer M10 Kontermutter (68). **Ziehen Sie die Kontermutter nicht zu fest an; das Ende des Armkabels muss sich leicht drehen können.**



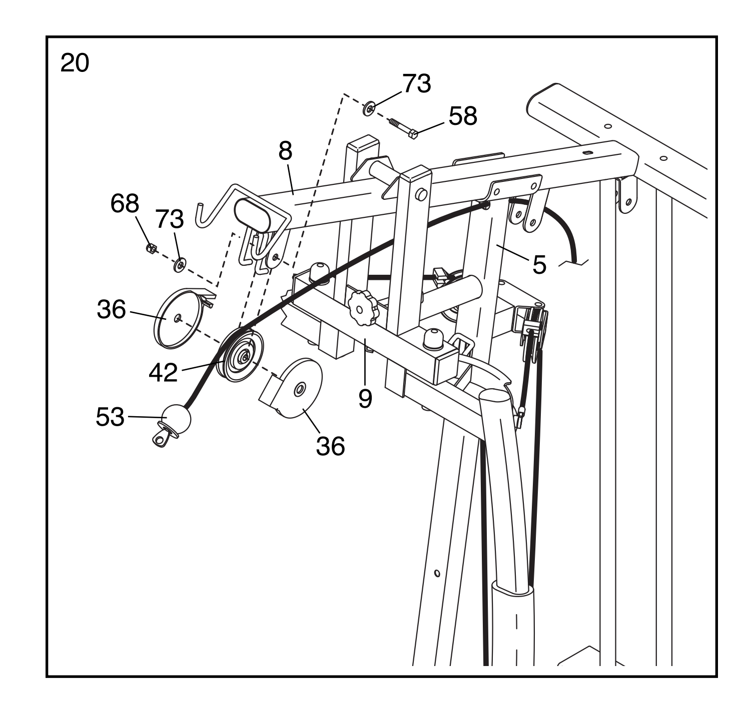
20. Siehe KABELDIAGRAMME auf Seite 27 und identifizieren Sie Sie das Hohe Kabel (53).

    Leiten Sie das Hohe Kabel (53) über eine Rolle (42).

    Befestigen Sie die Rolle (42) und zwei Rollenabdeckung (36) an die vordere Klammer auf dem oberen Rahmen (8) mit einem M10 x 50mm Bolzen (58), zwei M10 Unterlegscheiben (73), und einer M10 Kontermutter (68).

    Vergewissern Sie sich, dass die Rollenabdeckungen (36) das Hohe Kabel (53) in der Fuge der Rolle (42) halten.

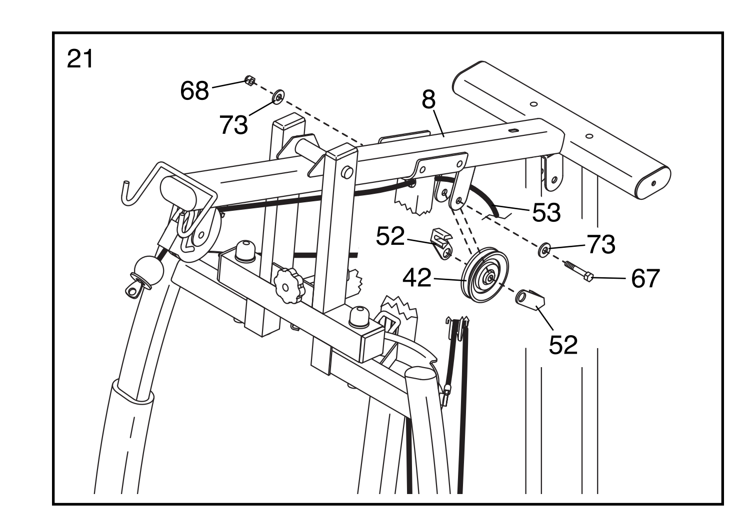
    Leiten Sie das Hohe Kabel (53) durch das Armgestell (9) und durch das Loch im Pfosten (5), wie angezeigt.



21. Leiten Sie das Hohe Kabel (53) durch die mittlere Klammer auf dem oberen Rahmen (8).

    Befestigen Sie eine Rolle (42) und zwei Kabelführungen (52) an die mittlere Klammer auf dem oberen Rahmen (8) mit einem M10 x 52mm Bolzen (67), zwei M10 Unterlegscheiben (73), und einer M10 Kontermutter (68).

    Vergewissern Sie sich, dass die Kabelführungen (52) das Hohe Kabel (53) in der Fuge der Rolle (42) halten.



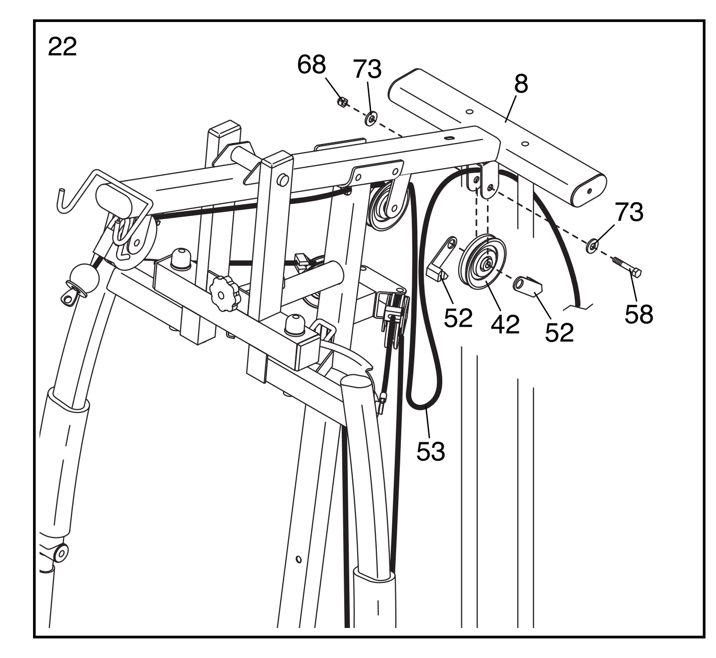


22. Leiten Sie das Hohe Kabel (53) durch die hintere Klammer auf dem oberen Rahmen (8).

    Befestigen Sie eine Rolle (42) und zwei Kabelführungen (52) an die hintere Klammer auf dem oberen Rahmen (8) mit einem M10 x 50mm Bolzen (58), zwei M10 Unterlegscheiben (73), und einer M10 Kontermutter (68).

    Vergewissern Sie sich, dass die Kabelführungen (52) das Hohe Kabel (53) in der Fuge der Rolle (42) halten.

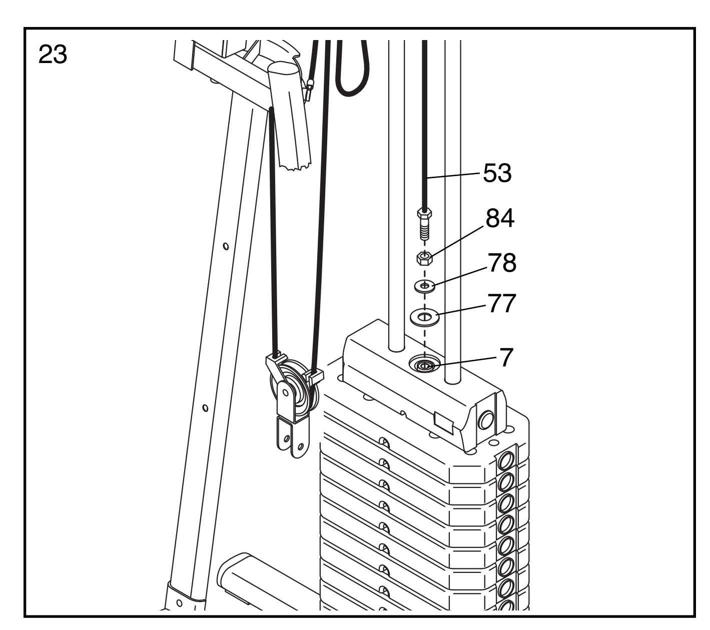
    Ziehen Sie das Hohe Kabel (53) nach unten zwischen den mittleren und den hinteren Klammern auf dem oberen Rahmen (8), sodass ein Durchhang im Hohen Kabel entsteht. **Der Durchhang wird in Schritt 24 verwendet.**



23. Fädeln Sie eine 1/2" Mutter (84) ganz auf das Hohe Kabel (53) auf.

    Bringen Sie eine 26mm Scheibe (77) und eine 13mm Unterlegscheibe (78) oben auf der Gewichtseinstellröhre (7) an.

    Drehen Sie das Hohe Kabel (53) drei-viertel tief in die Gewichtseinstellröhre (7) ein. Anschliessend, ziehen Sie die 1/2" Mutter (84) gegen die 13mm Unterlegscheibe (78) fest.

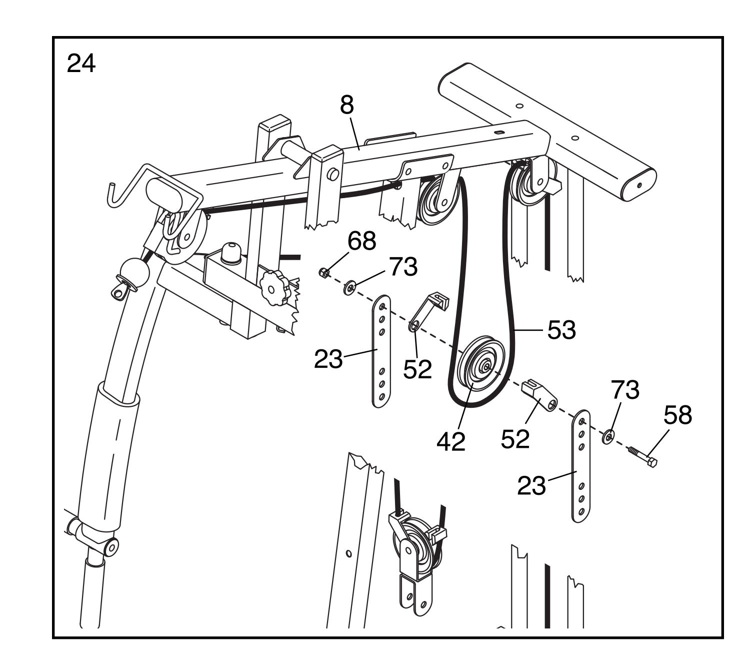


24. Finden Sie das Hohe Kabel (53) das zwischen den mittleren und hinteren Klammern auf dem oberen Rahmen (8) hängt.

Halten Sie eine Rolle (42) an das Hohe Kabel (53) hin.

Befestigen Sie eine Rolle (42) und zwei Kabelführungen (52) zwischen den oberen Löchern in den zwei Rollenplatten (23) mit einem M10 x 50mm Bolzen (58), zwei M10 Unterlegscheiben (73), und einer M10 Kontermutter (68).

Vergewissern Sie sich, dass die Kabelführungen (52) das Hohe Kabel (53) in der Fuge der Rolle (42) halten.

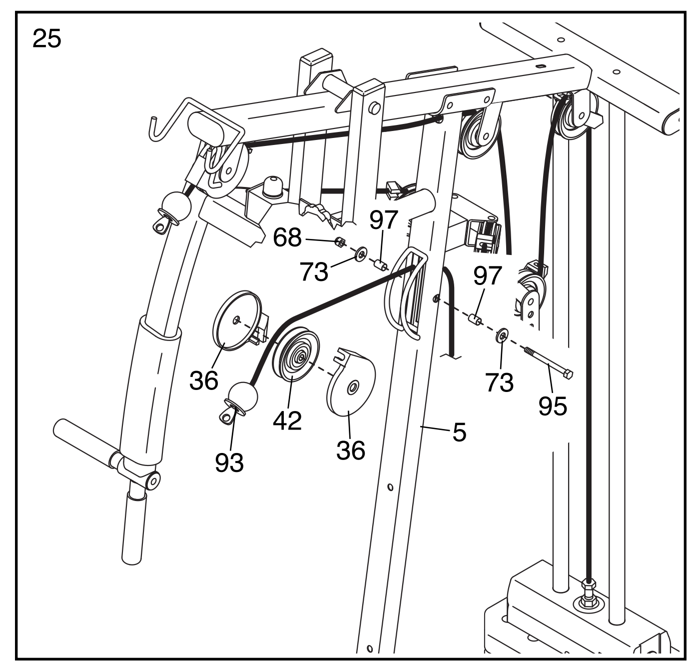


25. Verwenden Sie das KABELDIAGRAMME auf Seite 27 zur Identifizierung des Bauchkabels (93).

Führen Sie das Bauchkabel (93) durch den Pfosten (5), wie abgebildet.

Führen Sie dann das Bauchkabel (93) über eine Rolle (42). Befestigen Sie die Rolle und zwei Rollenabdeckungen (36) mit einem M10 x 85mm Bolzen (95), zwei M10 Unterlegscheiben (73), zwei 22mm Abstandhaltern (97) und einer selbsthemmenden M10 Kontermutter (68) innerhalb des Pfostens (5).

Achten Sie darauf, dass die Rollenabdeckungen (36) das Bauchkabel (93) so lenken, dass es innerhalb der Rille der Rolle (42) verläuft.

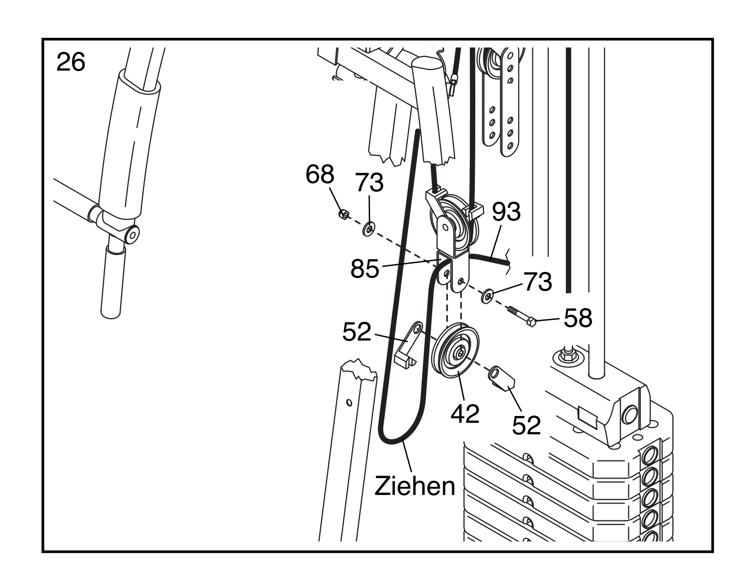


26. Führen Sie das Bauchkabel (93) über eine Rolle (42).

Befestigen Sie die Rolle (42) und zwei Kabelführungen (52) an die Versetzte doppelte U-Klammer (85) mit einem M10 x 50mm Bolzen (58), zwei M10 Unterlegscheiben (73), und einer M10 Kontermutter (68).

Vergewissern Sie sich, dass die Kabelführungen (52) das Bauchkabel (93) in der Fuge der Rolle (42) halten.

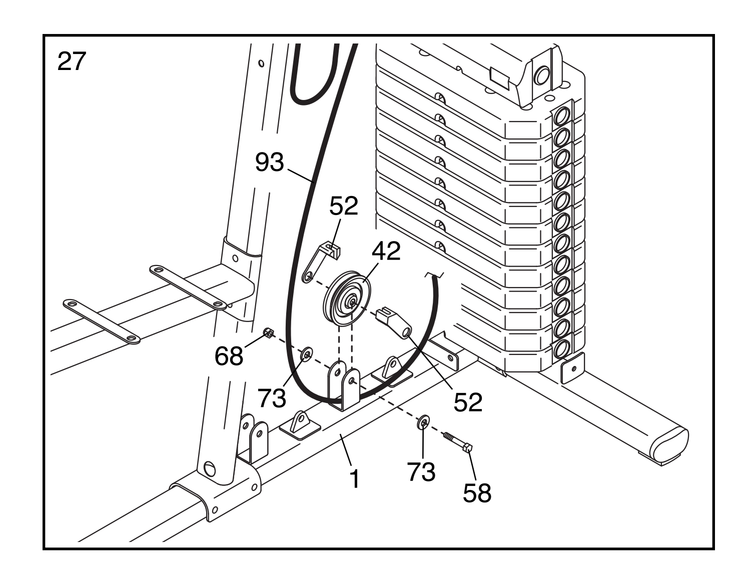
Ziehen Sie dann das Bauchkabel (93) an den angedeuteten Stellen nach unten, damit das Bauchkabel schlaff ist. **Diese Schlaffheit des Kabels wird in Schritt 30 gebraucht.**



27. Führen Sie das Bauchkabel (93) unter einer Rolle (42) vorbei.

Befestigen Sie die Rolle (42) und zwei Kabelführungen (52) an die hintere Klammer auf der langen Basis (1) mit einem M10 x 50mm Bolzen (58), zwei M10 Unterlegscheiben (73), und einer M10 Kontermutter (68).

Vergewissern Sie sich, dass die Kabelführungen (52) das Bauchkabel (93) in der Fuge der Rolle (42) halten.

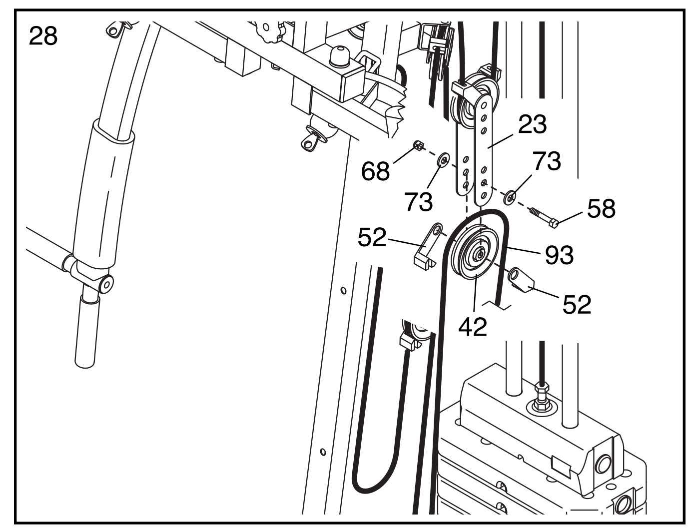




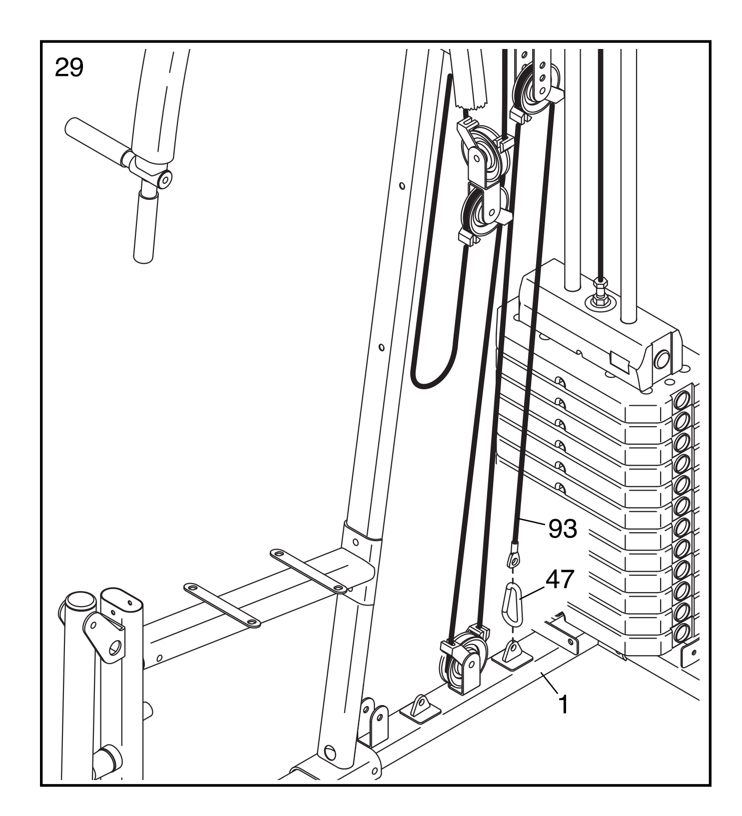
28. Führen Sie das Bauchkabel (93) über einer Rolle (42) vorbei.

Befestigen Sie die Rolle (42) und zwei Kabelführungen (52) zwischen den angedeuteten Löchern der zwei Rollenplatten (23) mit einem M10 x 50mm Bolzen (58), zwei M10 Unterlegscheiben (73) und einer selbstsichernden M10 Kontermutter (68).

Vergewissern Sie sich, dass die Kabelführungen (52) das Bauchkabel (93) in der Fuge der Rolle (42) halten.



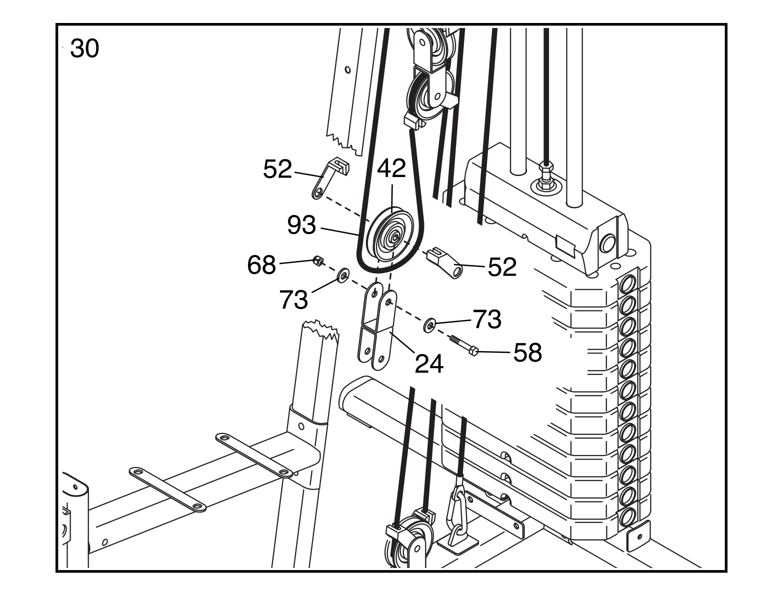
29. Befestigen Sie das Bauchkabel (93) mit einem Karabinerhaken (47) an der hinteren Öse der langen Basis (1).



30. Halten Sie eine Rolle (42) an der angedeuteten Stelle an das Bauchkabel (93).

    Befestigen Sie die Rolle (42) und zwei Kabelführungen (52) an die doppelte U-Klammer (24) mit einem M10 x 50mm Bolzen (58), zwei M10 Unterlegscheiben (73), und einer M10 Kontermutter (68).

    Vergewissern Sie sich, dass die Kabelführungen (52) das Bauchkabel (93) in der Fuge der Rolle (42) halten.



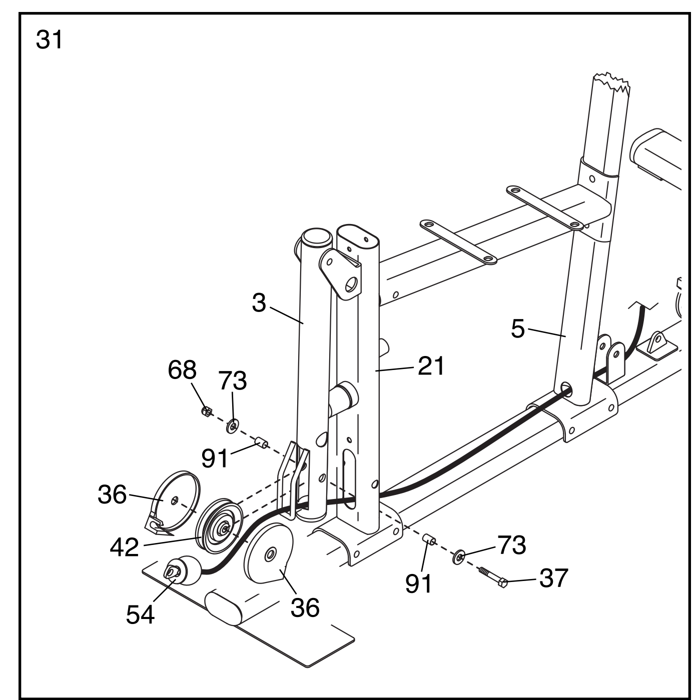
31. Identifizieren Sie das untere Kabel (54) mithilfe des KABELDIAGRAMME auf Seite 27.

    Führen Sie das untere Kabel (54) durch den Beinhebel (3), durch das Bein (21) und durch den Pfosten (5), wie angedeutet.

    Führen Sie dann das untere Kabel (54) unter einer Rolle (42) vorbei.

    Befestigen Sie die Rolle (42) und zwei Rollenabdeckungen (36) mit einem M10 x 65mm Bolzen (37), zwei M10 Unterlegscheiben (73), zwei 12mm Abstandhaltern (91) und einer selbstsichernden M10 Kontermutter (68) innerhalb des Beinhebels (3).

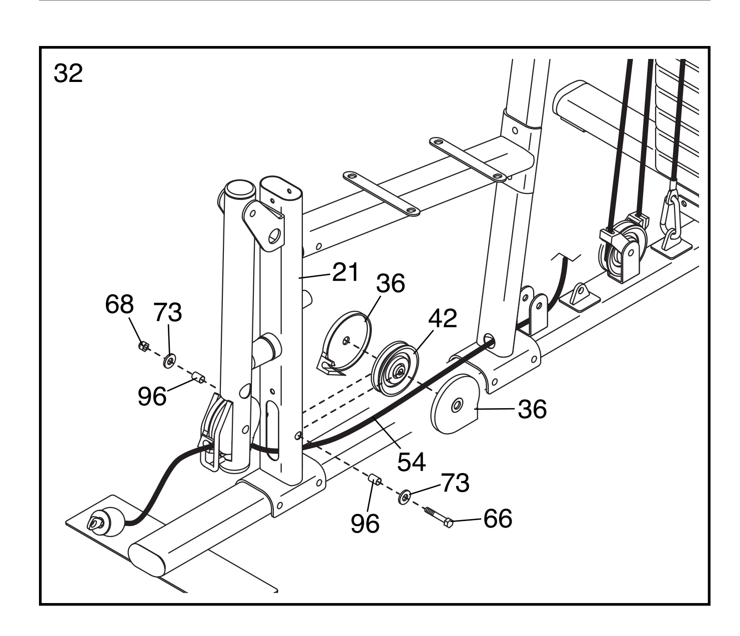
    Achten Sie darauf, dass die Rollenabdeckungen (36) das untere Kabel (54) so lenken, dass es innerhalb der Rille der Rolle (42) verläuft.



32. Führen Sie das untere Kabel (54) unterhalb einer Rolle (42) vorbei.

    Befestigen Sie die Rolle (42) und zwei Rollenabdeckungen (36) mit einem M10 x 95mm Bolzen (66), zwei M10 Unterlegscheiben (73), zwei 27mm Abstandhaltern (96) und einer selbstsichernden M10 Kontermutter (68) innerhalb des Beins (21).

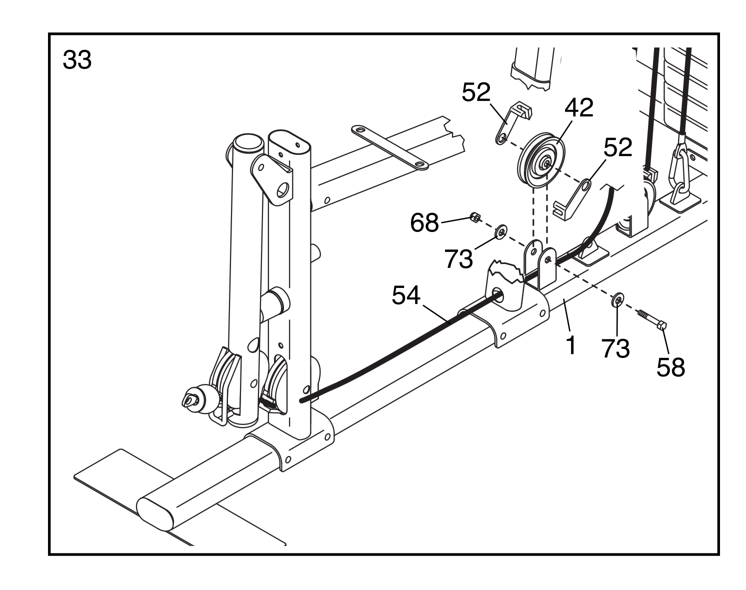
    Achten Sie darauf, dass die Rollenabdeckungen (36) das untere Kabel (54) so lenken, dass es innerhalb der Rille der Rolle (42) verläuft.



33. Führen Sie das untere Kabel (54) unterhalb einer Rolle (42) vorbei.

    Befestigen Sie die Rolle (42) und zwei Kabelführungen (52) mit einem M10 x 50mm Bolzen (58), zwei M10 Unterlegscheiben (73) und einer selbstsichernden M10 Kontermutter (68) an der vorderen Klammer der langen Basis (1).

    Achten Sie darauf, dass die Kabelführungen (52) das untere Kabel (54) so lenken, dass es innerhalb der Rille der Rolle (42) verläuft.

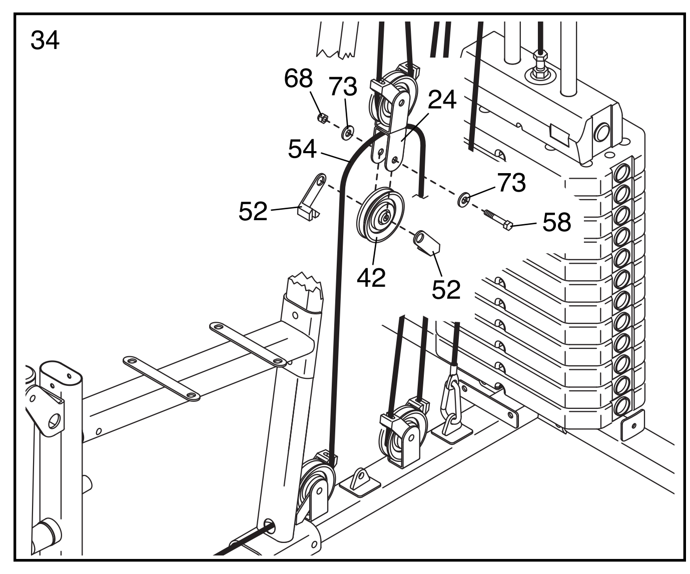




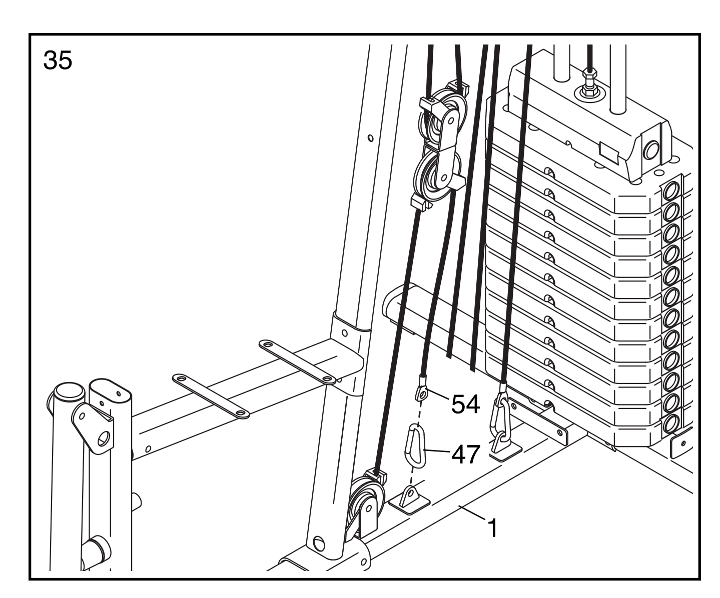
34. Führen Sie das untere Kabel (54) über einer Rolle (42) vorbei.

    Befestigen Sie die Rolle (42) und zwei Kabelführungen (52) mit einem M10 x 50mm Bolzen (58), zwei M10 Unterlegscheiben (73) und einer selbstsichernden M10 Kontermutter (68) an der doppelten U-Klammer (24).

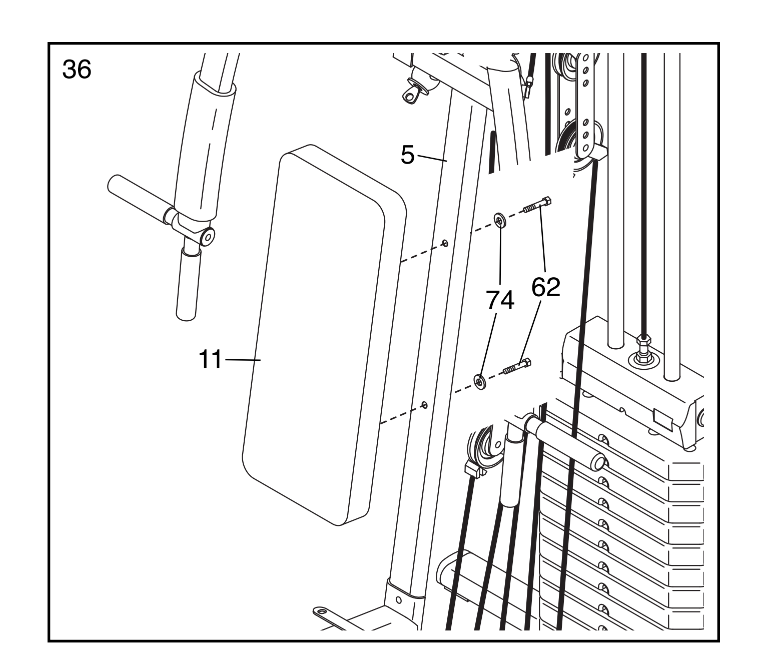
    Achten Sie darauf, dass die Kabelführungen (52) das untere Kabel (54) so lenken, dass es innerhalb der Rille der Rolle (42) verläuft.



35. Befestigen Sie das untere Kabel (54) mit einem Karabinerhaken (47) an der vorderen Öse der langen Basis (1).

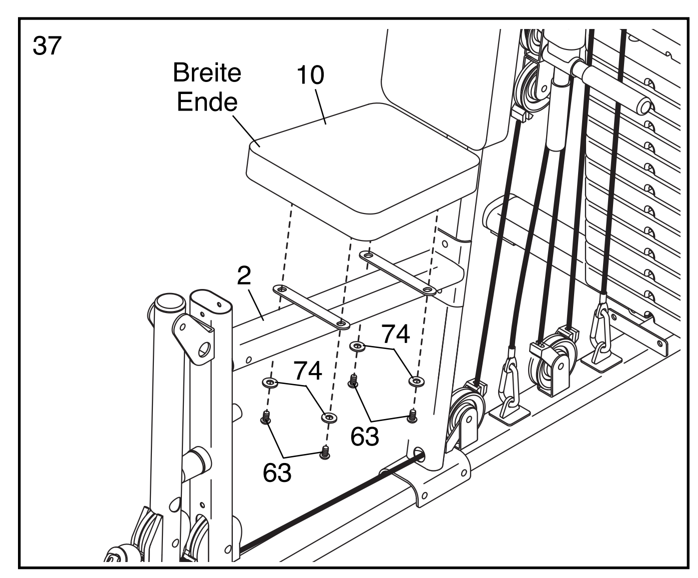


36. Befestigen Sie die Rückenlehne (11) an den Pfosten (5) mit zwei M8 x 42mm Bolzen (62) und zwei Kleinen M8 Unterlegscheiben (74).



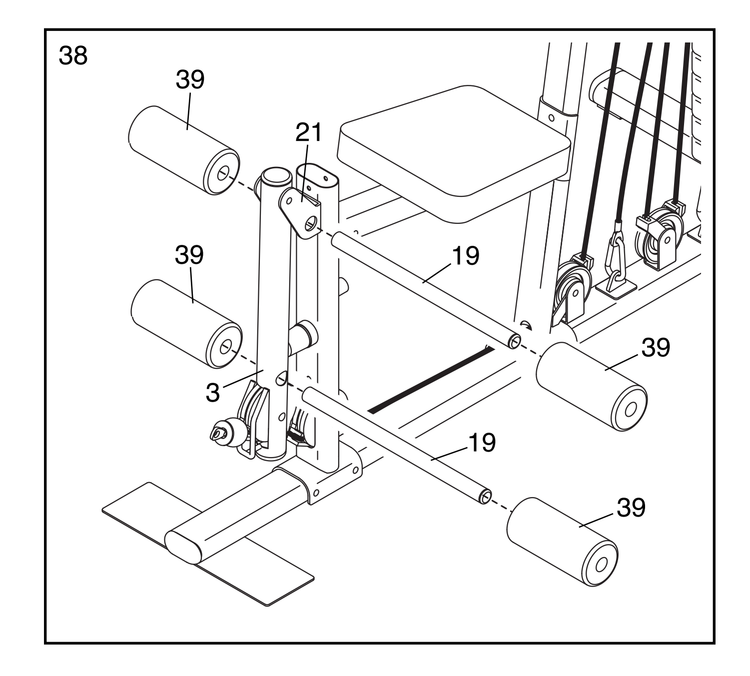
37. Legen Sie den Sitz (10) so aus, sodass das breite Ende sich in der angezeigten Position befindet.

Befestigen Sie den Sitz (10) an den Sitzrahmen (2) mit vier M8 x 16mm Schrauben (63) und vier Kleinen M8 Unterlegscheiben (74).



38. Fügen Sie das Polsterrohr (19) durch die Klammer auf dem Bein (21) durch. Schieben Sie zwei kleine Schaumstoffpolster (39) auf die Enden des Polsterrohrs.

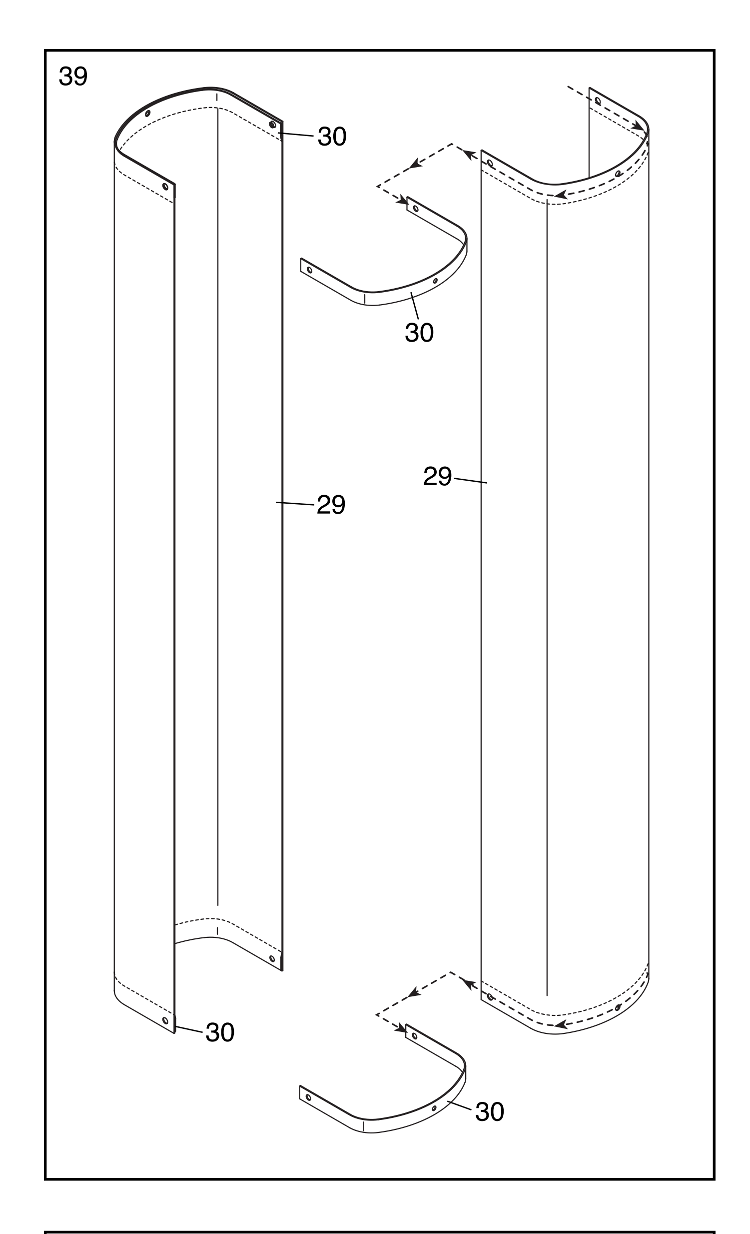
Fügen Sie das anderer Polsterrohr (19) durch den Beinhebel (3) durch. Schieben Sie zwei kleine Schaumstoffpolster (39) auf die Enden des Polsterrohrs auf.



39. Schieben Sie das obere Ende einer Abdeckung (29) auf eine Abdeckungsklammer (30) auf.

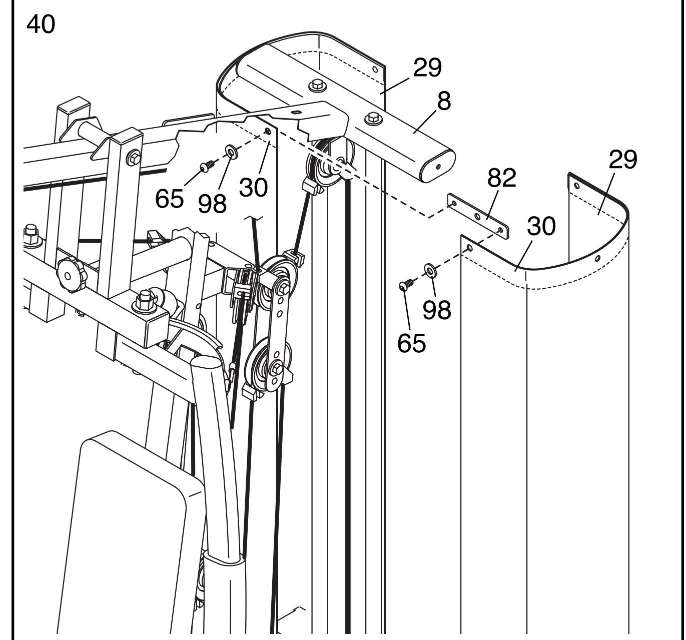
    Anschliessend, schieben Sie das untere Ende der Abdeckung (29) auf eine Abdeckungsklammer (30) auf.

    Wiederholen Sie diesen Schritt für die andere Abdeckung (29).



40. Lassen Sie eine zweite Person die Abdeckungen (29) und die oberen Abdeckungsklammern (30) um das untere Ende des oberen Rahmens (8) halten.

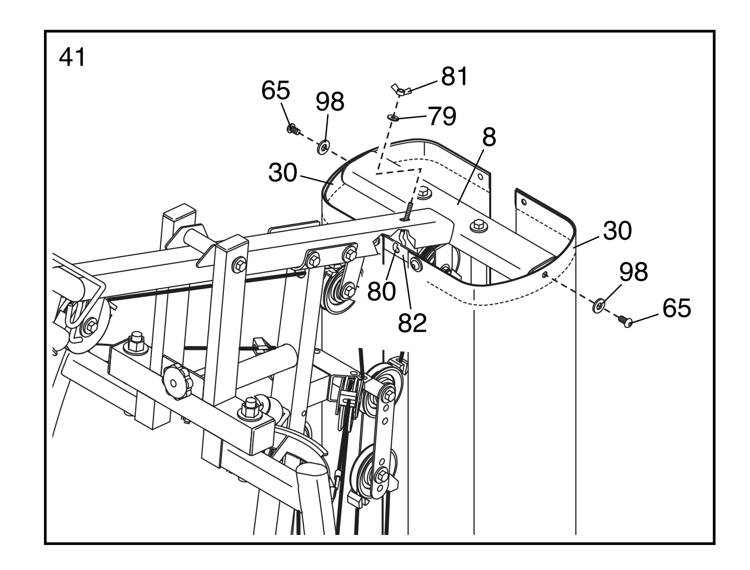
    Befestigen Sie die Vorderseite jeder oberen Abdeckungsklammer (30) an die Abdeckungsplatte (82) mit einer M8 x 20mm Schraube (65) und einer Kleine M8 Unterlegscheibe (98).



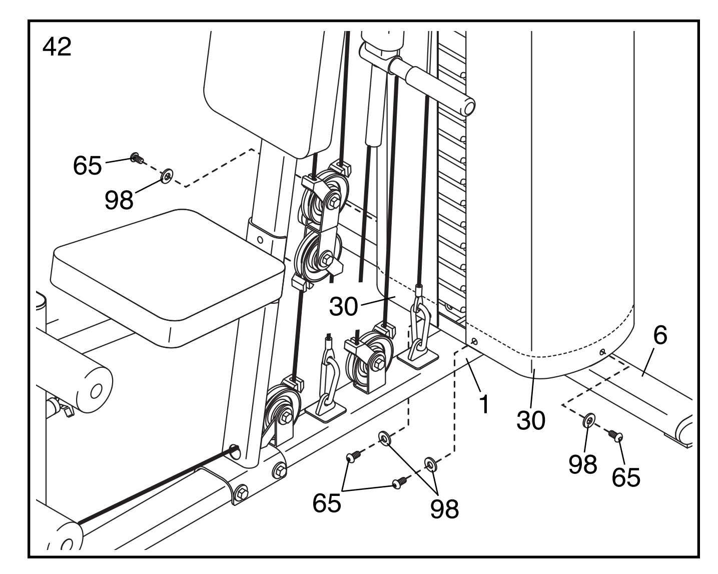
41. Fügen Sie den Haken auf den J-Bolzen (80) in das mittlere Loch in der Abdeckungsplatte (82) ein.

    Anschliessend, fügen Sie den J-Bolzen (80) nach oben durch den oberen Rahmen (8) ein. Ziehen Sie die Flügelmutter (81) und die M6 Unterlegscheibe (79) auf dem Ende des J-Bolzens fest an.

    Befestigen Sie jede obere Abdeckungsklammer (30) an den oberen Rahmen (8) mit einer M8 x 20mm Schraube (65) und einer Großer M8 Unterlegscheibe (98).



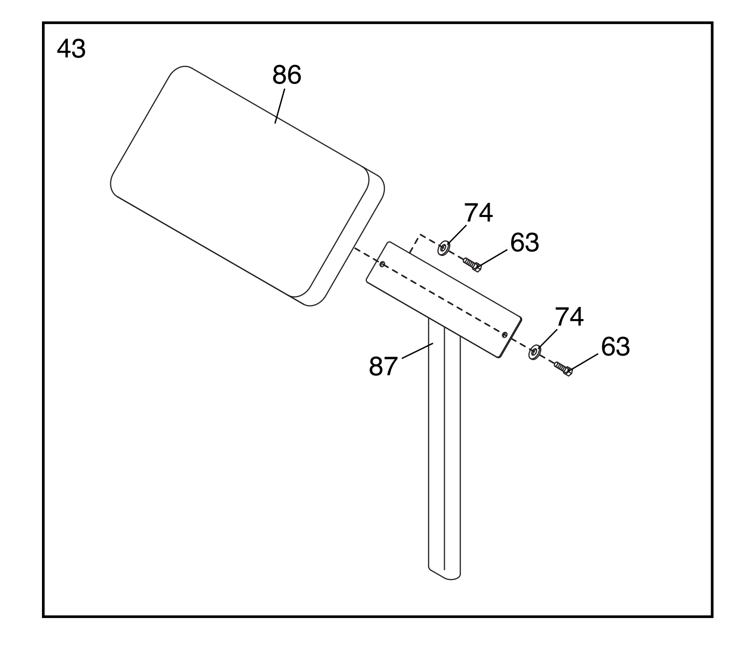
42. Befestigen Sie die unteren Abdeckungsklammern (30) mit vier M8 x 20mm Schrauben (65) und vier großen M8 Unterlegscheiben (98) an der kurzen Basis (6) und an der langen Basis (1).



43. Befestigen Sie das Curlpolster (86) mit zwei M8 x 16mm Schrauben (63) und zwei kleinen M8 Unterlegscheiben (74) am Curlpfosten (87).

44. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig angezogen sind. Wie man diese verbleibenden Teile verwendet, wird im Abschnitt EINSTELLUNG, der auf Seite 23 beginnt, erklärt.

    WICHTIG: Wenn man die Kabel nicht richtig installiert, können Sie bei Benutzen von schwereren Gewichten leicht beschädigt werden. Ziehen Sie an jedem Kabel einige Male, um sicherzugehen, dass sich die Kabel leicht um die Rollen bewegen. Sollte sich ein Kabel nicht leicht bewegen lassen, finden Sie das Problem mithilfe des KABELDIAGRAMMS auf Seite 27, um es zu beheben. Siehe WARTUNG auf Seite 26.



EINSTELLUNG

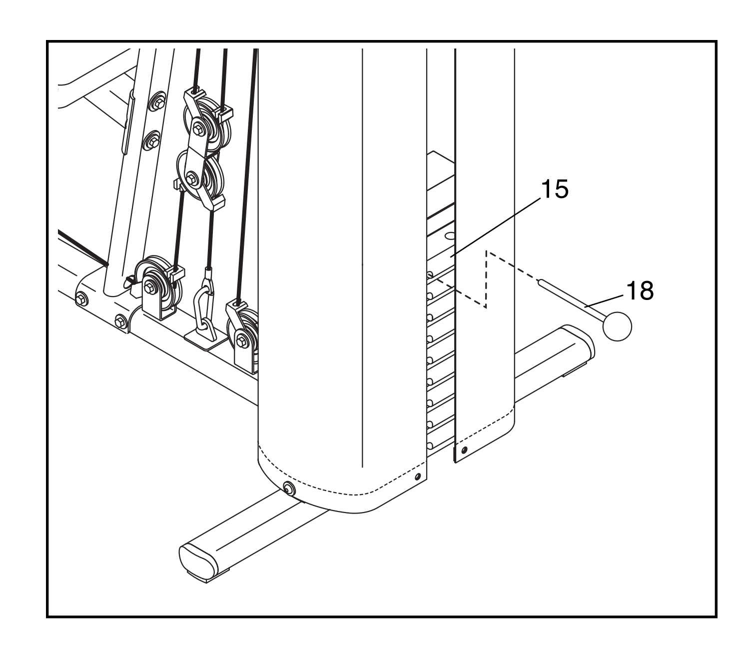
Dieser Abschnitt erklärt wie man die Heimfitnesstation einstellt. Auf Seite 28 der TRAININGSRICHTLINIEN finden Sie wichtige Informationen, um die besten Resultate aus einem Trainingsprogramm herauszuholen.

Vergewissern Sie sich jedes Mal wenn die Heimfitnesstation benützt wird, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort. Die Heimfitnesstation kann mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht-abtragendem Reinigungsmittel gereinigt werden; verwenden Sie keine Lösungsmittel; **verwenden Sie keinesfalls ein Lösungsmittel zur Reinigung der Kraftstation.**

EINSTELLUNG DES WIDERSTANDES

Um die Menge des Widerstandes während Ihres Trainings zu ändern, fügen Sie den Gewichtsstift (18) in das gewünschte Gewicht (15) im Gewichtsstoss ein. **Achten Sie darauf, den Gewichtsstift ganz einzuführen.**

Anmerkung: Die Menge des Widerstandes an jeder Trainingsstation könnte von der Gewichtseinstellung verschieden sein. Verwenden Sie die GEWICHTSWIDERSTANDS-TABELLE auf Seite 25 um die ungefähre Menge an Widerstand für jede Trainingsstation zu finden.

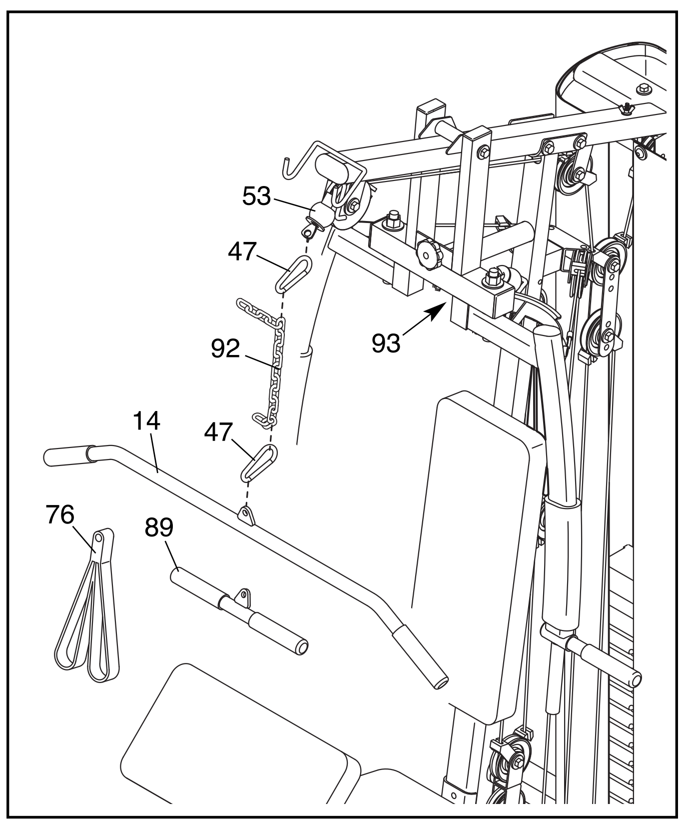


BEFESTIGEN DES ZUBEHÖRS AN DEN ROLLENSTATIONEN

Befestigen Sie die Latstange (14) am hohen Kabel (53) der hohen Rollenstation mit einem Karabinerhaken (47). Für verschiedene Übungen befestigt man die Kette (92) zwischen der Latstange und dem Kabel mit zwei Karabinerhaken. Stellen Sie die Länge der Kette zwischen der Latstange und dem Kabel so ein, dass sich die Latstange in der für die auszuführende Übung richtigen Anfangsposition befindet.

Befestigen Sie die Bauchmuskel-Schlaufe (76) am Bauchkabel (93) oder befestigen Sie die Ruderstange (89) am unteren Kabel (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise.

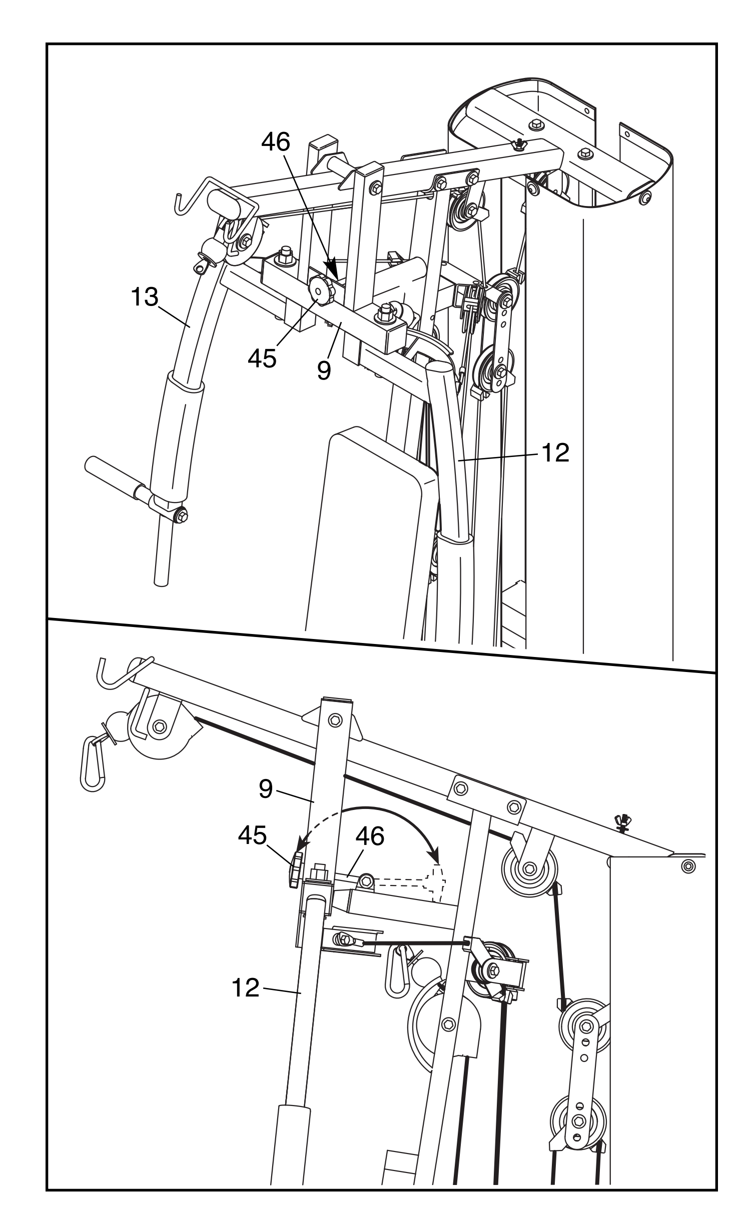
Entfernen Sie die Latstange (14) und die Ruderstange (89) immer von der Kraftstation, wenn man diese für eine Übung nicht braucht.



UMWANDLUNG DER ARME

Um die Arme (12, 13) als Butterfly-Arme zu benutzen, drehen Sie die Verschlusstange (46) in die Kerbe im Armgestell (9) ein, und drehen Sie den Riegelknopf (45) fest.

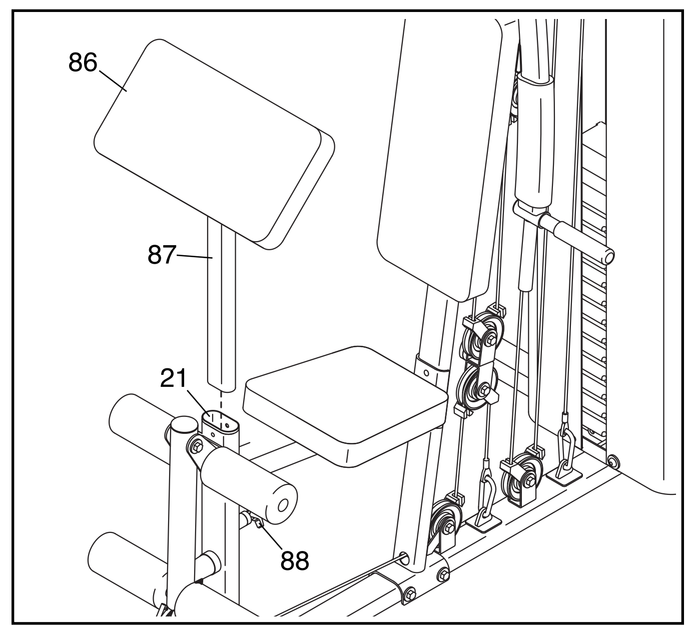
Um die Arme (12, 13) als Druckbügel zu benutzen, lockern Sie den Riegelknopf (45) und drehen Sie die Verschlusstange (46) aus der Kerbe im Armgestell (9) heraus.



BENUTZEN DES CURLPOLSTERS

Um das Curlpolster (86) zu benutzen, ziehen Sie am Curlknopf (88) und schieben Sie den Curlpfosten (87) durch das Bein (21). Bewegen Sie den Curlpfosten nach oben oder nach unten in die gewünschte Position und lassen Sie den Curlknopf langsam wieder los. **Bewegen Sie den Curlpfosten dann ein wenig nach oben oder nach unten, um sicher zu gehen, dass der Curlknopf in einem der Einstelllöcher eingerastet ist.**

Wenn man eine Übung ausführen möchte, wozu man das Curlpolster (86) nicht braucht, ziehen Sie am Curlknopf (88) und entfernen Sie den Curlpfosten (87). Bewahren Sie das Curlpolster an einem sicheren Ort auf.



GEWICHTSWIDERSTANDSTABELLE

Die Tabelle unten zeigt den ungefähren Gewichtswiderstand bei jeder Übungsstation an. Die Zahlen in der linken Spalte beziehen sich auf die 11 amerikanischen pfund. **Anmerkung: Der wirkliche Widerstand bei jeder Station kann wegen Unterschieden bei einzelnen Gewichten sowie durch die Reibung der Kabel, Rollen und Gewichtsführungen davon etwas abweichen.**

Anzahl von Gewichten	Obere Rollenstation (am. Pfund)	Bauch-Rollenstation (am. Pfund)	Butterfly-Arm (am. Pfund)	Druckarm (am. Pfund)	Untere Rollenstation (am. Pfund)
1	33	35	28	38	36
2	43	45	39	42	46
3	53	56	47	50	56
4	64	65	48	53	68
5	73	71	58	60	79
6	85	83	63	65	89
7	98	98	73	74	101
8	112	108	76	80	115
9	123	112	83	85	128
10	133	121	88	92	143
11	149	134	95	98	153
12	158	147	101	103	161

Anmerkung: 1 lb. = 0,45 kg

WARTUNG

Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch der Heimfitnesstation, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort. Man kann die Heimfitnesstation mit einem feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel reinigen. **Verwenden Sie keine Lösungsmittel um die Heimfitnesstation zu reiningen.**

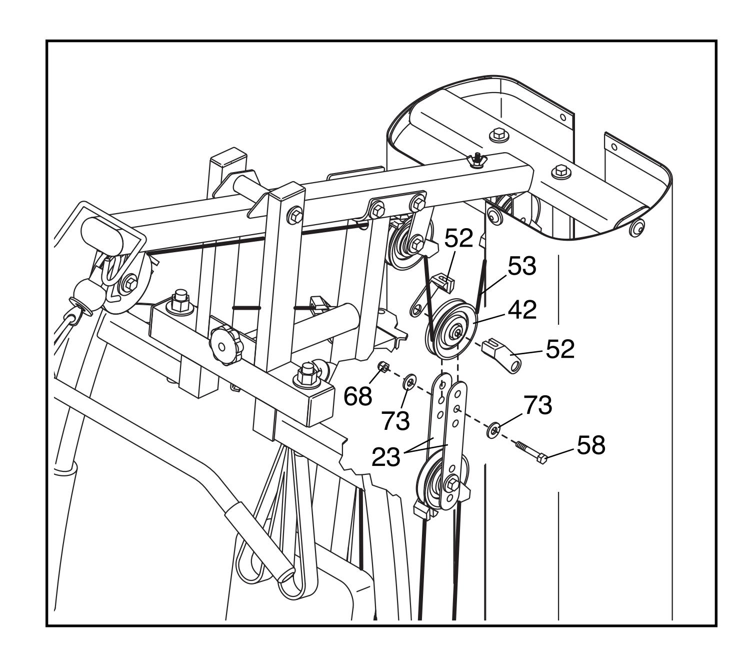
ANZIEHEN DER KABEL

Ein Drahtseil, wie hier bei der Heimfitnesstation verwendet, kann sich am Anfang leicht dehnen. Sollte daher ein Kabel durchhängen, sodass man den Widerstand nicht gleich spürt, dann muss man das Kabel festziehen. Um die Kabel festzuziehen, fügen Sie zuerst den Gewichtsstift in die Mitte des Gewichtsstosses ein. Überhang von den Kabeln kann auf mehrere Weisen beseitigt werden:

Um die Kabeln festzuziehen, müssen Sie die Position der oberen Rolle (42) die an den Rollenplatten (23) befestigt ist, verändern.

Entfernen Sie die M10 Kontermutter (68), die zwei M10 Unterlegscheiben (73), und den M10 x 50mm Bolzen (58) von den Rollenplatten (23). Anschliessend, entfernen Sie die Rolle (42) und die zwei Kabelführungen (52).

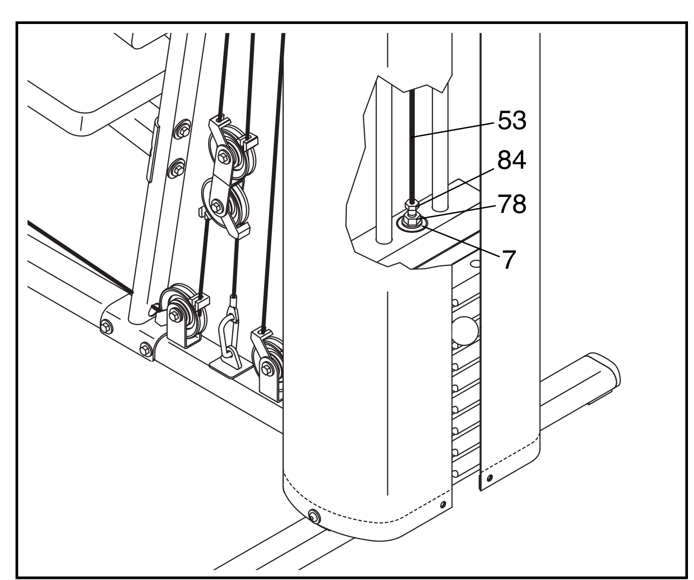
Befestigen Sie wieder die Rolle (42) und die Kabelführungen (52) an die Rollenplatten (23) an den unteren Löchersatz in den Rollenplatten. **Vergewissern Sie sich, dass die Kabelführungen das Hohe Kabel (53) in der Fuge der Rolle halten.**



Wenn Sie die Kabeln so festgezogen haben wie oben beschrieben, und sich trotzdem noch Überhang in den Kabeln befindet, dann sollten Sie das Hohe Kabel (53) in der Gewichtseinstellröhre (7) weiter festerziehen.

Lockern Sie die 1/2" Mutter (84) auf dem Hohe Kabel (53). Drehen Sie das Hochkabel weiter in die Gewichtseinstellröhre (7) fest, bis der Überhang vom Hochkabel entfernt ist, wie unten beschrieben.

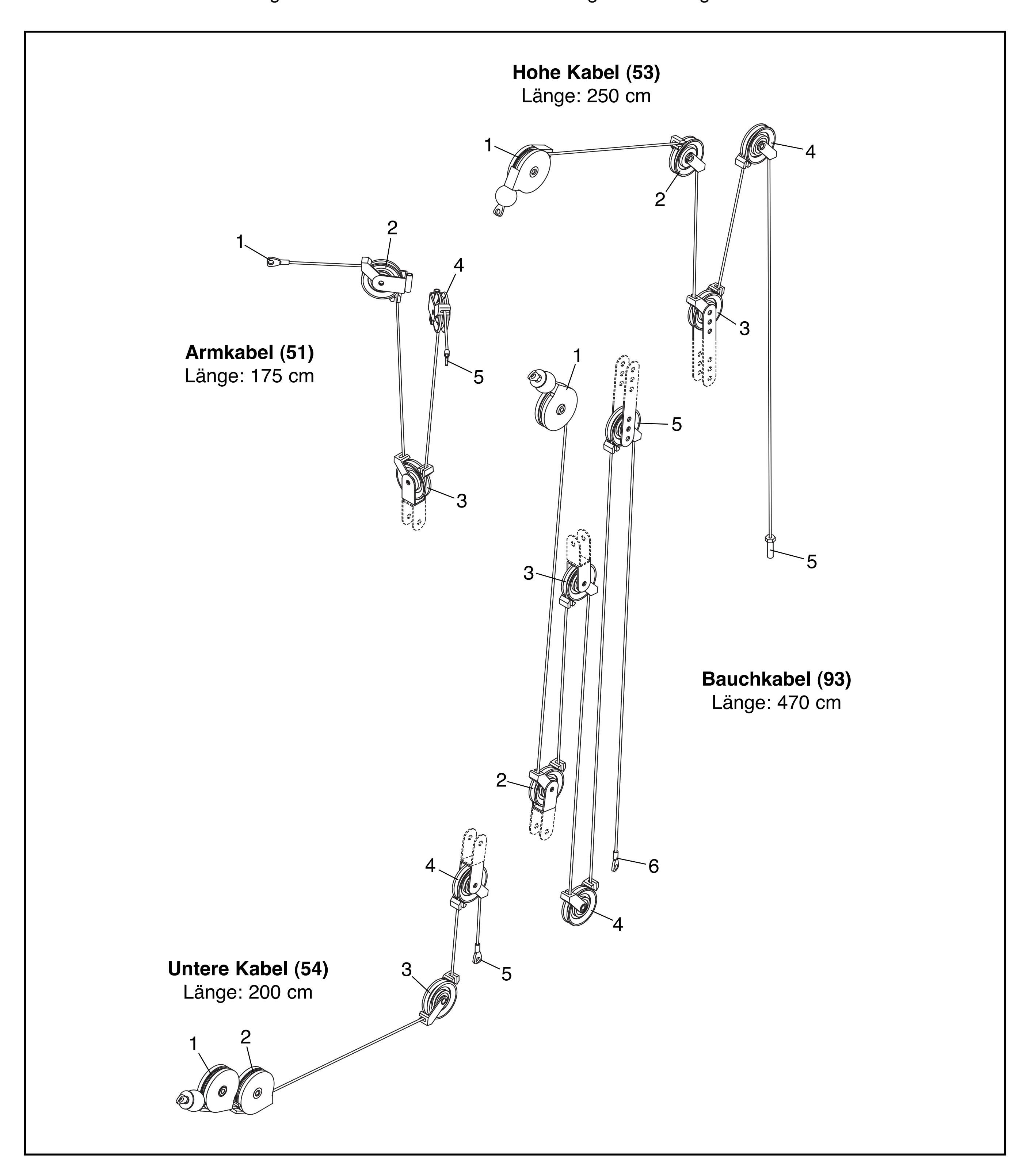
Anschliessend, ziehen Sie die 1/2" Mutter (84) gegen die 13mm Unterlegscheibe (78) fest.



Ziehen Sie die Kabel nicht zu fest an. Wenn die Kabel zu fest angezogen sind, hebt sich das obere Gewicht vom Gewichtsstoss. Wenn das Kabel des Öfteren von den Rollen rutscht, wurde es möglicherweise verdreht. Entfernen Sie das Kabel und verlegen Sie es von Neuem. Falls die Kabel ausgetauscht werden müssen, siehe BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

KABELDIAGRAMME

Das Diagramm unten gibt die richtige Kabelführung an. Die Zahlen in jeder Abbildung geben die richtige Verlegung für das jeweilige Kabelen an. Verwenden Sie das Diagramm, um sicherzugehen, dass das Kabelen sowie die Kabelklappen richtig montiert werden. Wird eines Kabelen nicht richtig verlegt, dann wird die Heimfitnesstation nicht richtig funktionieren und kann dadurch sogar beschädigt werden.



TRAININGSRICHTLINIEN

VIER ARTEN DES KRAFT TRAININGS

Anmerkung: (Eine Wiederholung ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein Set ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Muskel Aufbau—Trainieren Sie Ihre Muskeln knapp vor der Grenze der maximalen Kapazität, und erhöhen Sie die Intensität Ihres Trainings. Passen Sie den Intensitätsgrad eines individuellen Trainings wie folgt an:
- Verändern Sie die Menge des gebrauchten Widerstandes.
- Verändern Sie die Anzahl an Wiederholungen oder durchgeführte Sets.

Beurteilen Sie selber, wieviel Widerstand für Sie richtig ist. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

Toning—Straffen Sie Ihre Muskeln, indem Sie sie in einem angemessenen Prozentanteil ihrer Kapazität bearbeiten. Wählen Sie ein mittleres Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

Gewichtsverlust—Um abzunehmen, benützen Sie ein wenig Widerstand, und erhöhen Sie die Anzahl an Wiederholungen in jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

Cross Training—Kombinieren Sie Krafttraining und Aerobic Training durch folgendes Programm:
- Krafttraining am Montag, Mittwoch, und Freitag.
- 20 bis 30 Minuten Aerobic Training am Dienstag und Donnerstag.
- Einen ganzen Ruhetag um Ihren Körper Zeit zum Erholen zu geben.

FITNESSTRAINING RICHTLINIEN

Machen Sie sich mit dem Gerät vertraut, und lernen Sie die richtige Form jedes Trainings kennen. Beurteilen Sie selber, wie lange Ihre Trainingszeit verlaufen soll, und die Anzahl an Wiederholungen und Sets die Sie vervollständigen möchten. Machen Sie in Ihrem eigenen Tempo Fortschritt, und seien Sie auf Ihre Körpersignale einfühlsam. Nehmen Sie sich nach jedem Training mindestens einen Tag frei.

Aufwärmen—Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnungsübungen und leichtem Training. Das Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Herzfrequenz, und Ihre Zirkulation als Vorbereitung Ihres Trainings.

Fitnesstraining—Inkludieren Sie 6 bis 10 verschiedene Übungen in jedem Training. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe, und legen Sie besonders Wert auf die Muskeln die Sie entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Abkühlen—Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnübungen. Dehnen erhöht die Flexibilität Ihrer Muskeln, und hilft Probleme nach dem Training zu vermeiden.

ÜBUNGSHALTUNG

Beteiligen Sie sich an allen Übungen für jedes Training, und bewegen Sie nur die notwendigen Körperteile. Führen Sie die Wiederholungen in jedem Set glatt aus, und ohne Pause zu machen. Die Strapazier-Phase jeder Wiederholung sollte ungefähr halb so lange dauern wie die Erhol-Phase. Atmen Sie während der Strapazier-Phase jeder Wiederholung aus, und atmen Sie während der Erhol-Phase ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause.
- Muskel Aufbau—Rasten Sie für drei Minuten nach jedem Set.
- Toning—Rasten Sie für eine Minute nach jedem Set.
- Gewichtsverlust—Rasten Sie für 30 Sekunden nach jedem Set.

MOTIVIERT BLEIBEN

Aufschreiben aller Workouts hilft der Motivation. Notieren Sie das Datum, die ausgeführten Übungen, der verwendete Widerstand und die Anzahl ausgeführter Sets und Wiederholungen. Schreiben Sie Ihr Gewicht und Ihre Haupt-Körpermassen einmal im Monat auf. Um gute Ergebnisse zu erzielen, machen Sie Fitnesstraining einen regelmässigen und angenehmen Teil Ihres Lebens.

TEILELISTE—Modell-Nr. WEEVSY2909.0

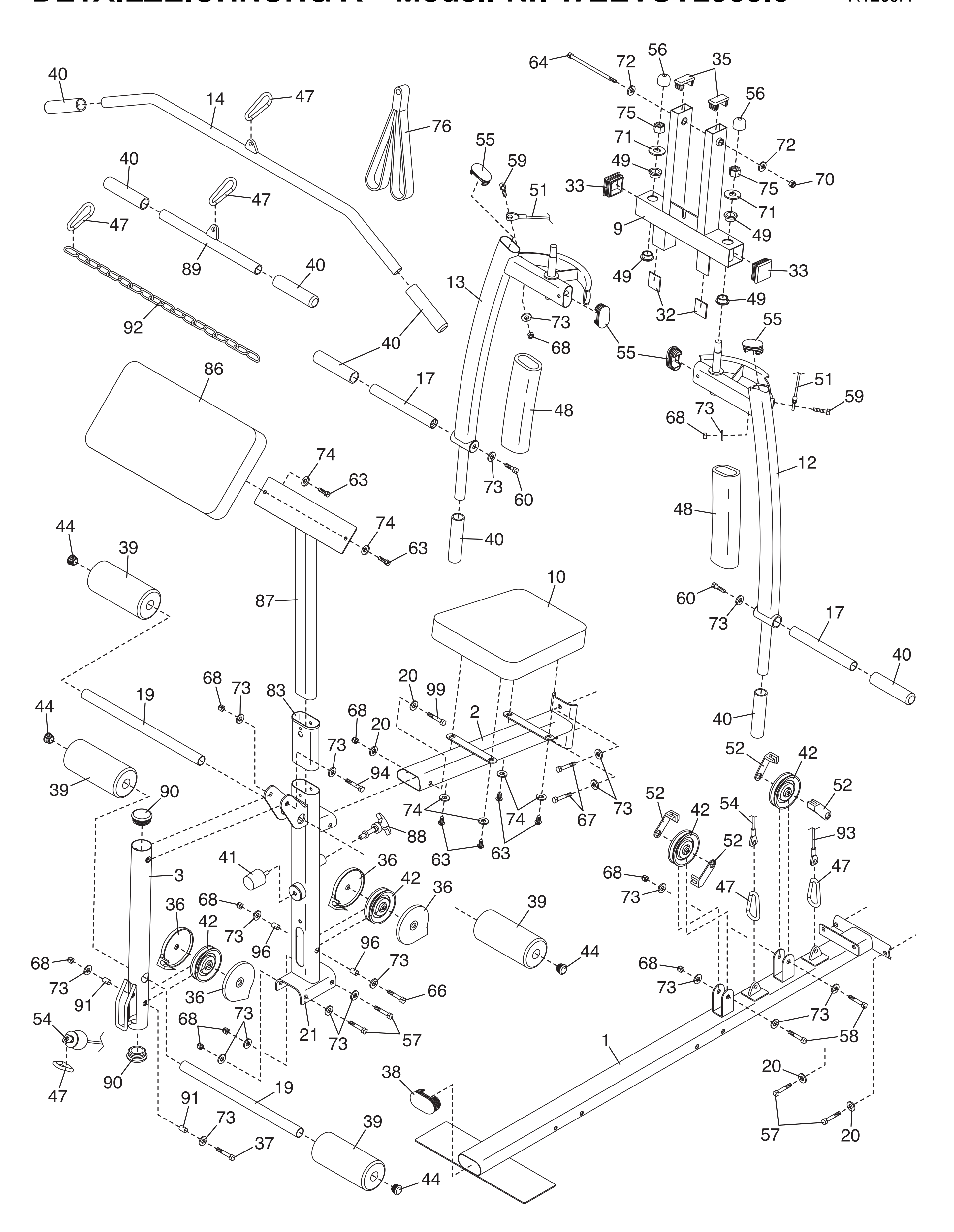
R1209A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Lange Basis	52	24	Kabelführung
2	1	Sitzrahmen	53	1	Hohe Kabel
3	1	Beinhebel	54	1	Untere Kabel
4	2	Gewichtsgleitstange	55	4	30mm x 60mm Innenkappe
5	1	Pfosten	56	2	5/8" Domkappe
6	1	Kurze Basis	57	8	M10 x 103mm Bolzen
7	1	Gewichtseinstellröhre	58	12	M10 x 50mm Bolzen
8	1	Oberenrahmen	59	2	M10 x 32mm Bolzen
9	1	Armgestell	60	6	M10 x 25mm Schraube
10	1	Sitz	61	2	M8 x 63mm Bolzen
11	1	Rückenlehne	62	3	M8 x 42mm Schraube
12	1	Linker Arm	63	6	M8 x 16mm Bolzen
13	1	Rechten Arm	64	1	1/2" x 7" Bolzen
14	1	Latstange	65	8	M8 x 20mm Schraube
15	12	Gewicht	66	1	M10 x 95mm Bolzen
16	1	Oberes Gewicht	67	3	M10 x 52mm Bolzen
17	2	Handgriff	68	30	M10 Kontermutter
18	1	Gewichtsstift	69	3	M8 Kontermutter
19	2	Polsterröhre	70	1	1/2" Kontermutter
20	6	Gebogene M10 Unterlegscheibe	71	2	5/8" Unterlegscheibe
21	1	Bein	72	2	1/2" Unterlegscheibe
22	2	U-Klammer	73	58	M10 Unterlegscheibe
23	2	Rollenplatte	74	14	Kleine M8 Unterlegscheibe
24	1	Doppelte U-Klammer	75	2	5/8" Kontermutter
25	2	Gewichtsstossdämpfer	76	1	Bauchmuskel-Schlaufe
26	1	Oberste Gewichtsbuchse	77	1	26mm Unterlegscheibe
27	1	Gewichtseinstellröhre-Kappe	78	1	13mm Unterlegscheibe
28	1	Buchsenstift	79	1	M6 Unterlegscheibe
29	2	Abdeckung	80	1	J-Bolzen
30	4	Abdeckungsklammer	81	1	Flügelmutter
31	2	Kappe d. kurzen Basis	82	1	Abdeckungsplatte
32	2	Armstossdämpfer	83	1	Curlpfosten-Buchse
33	2	Quadratische 50mm Innenkappe	84	1	1/2" Mutter
34	2	Latstangenabdeckung	85	1	Versetzte, doppelte U-Klammer
35	2	Quadratische 25mm x 50mm Innenkappe	86	1	Curlpolster
			87	1	Curlpfosten
36	8	Rollenabdeckung	88	1	Curlknopf
37	1	M10 x 65mm Bolzen	89	1	Ruderstange
38	2	40mm x 80mm Innenkappe	90	2	Runde 50mm Innenkappe
39	4	Kleiner Schaumstoffpolster	91	2	12mm Abstandhalter
40	8	Griff	92	1	Kette
41	1	Beinhebelstossdämpfer	93	1	Bauchkabel
42	16	Rolle	94	1	M10 x 75mm Bolzen
43	1	Armgestell-Stossdämpfer	95	1	M10 x 85mm Bolzen
44	4	Runde 25mm Innenkappe	96	2	27mm Abstandhalter
45	1	Riegelknopf	97	2	22mm Abstandhalter
46	1	Verschlusstange	98	8	Große M8 Unterlegscheibe
47	6	Karabinerhaken	99	1	M10 x 93mm Bolzen
48	2	Grosser Schaumstoffpolster	*	–	Montagewerkzeug
49	4	Große Metallbuchse	*	–	Bedienungsanleitung
50	2	Kleine Metallbuchse	*	–	Trainingsposter
51	1	Armkabel	*	–	Schmiermittel

Anmerkung: Änderungen vorbehalten. Für Information über die Bestellung von Ersatzteilen, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung. *Diese Teile sind nicht abgebildet.

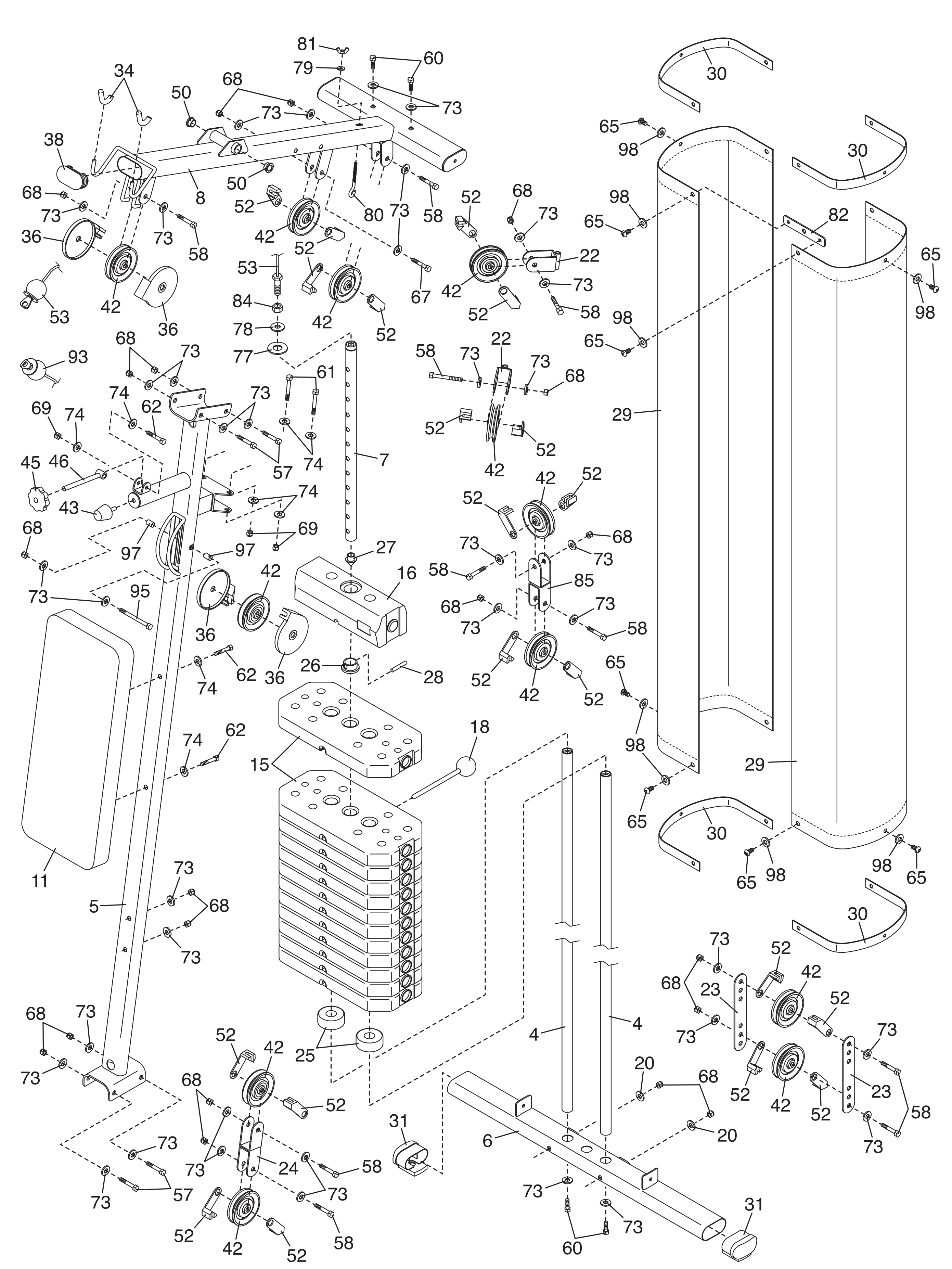
DETAILZEICHNUNG A—Modell-Nr. WEEVSY2909.0

R1209A



DETAILZEICHNUNG B—Modell-Nr. WEEVSY2909.0

R1209A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modell-nummer und die Serien-nummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

Bestell-Nr. 292617 R1209A